อนุสรณ์ในงานพระราชทานเพลิงศพ

๒๖ เมษายน ๒๕๒๒



อนุสรณ์ในงานพระราชทานเพลิงศพ

รองอำมาตย์ตรี ปุ่น ภูอภิรมย์ ต.ช., ต.ม.



ณ ฌาปนสถานกรมตำรวจ

วัดตรีทศเทพ

วันพฤหัสบดีที่ ๒๖ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๒





(แบบ ค.)

หมายรับสั่งที่ ๒ ๕ ๘๖



สำนักพระราชวัง

๒๒ มีนาคม ๒๕๓๒

พระราชทานเพลิงศพ นายปุ่น ภูอภิรมย์ อดีตตำแหน่งอัยการศาลเด็กและเยาวชนกลาง สังกัดกระทรวงมหาดไทย ณ เมรุวัดตรีทศเทพ กรุงเทพมหานคร

วันพฤหัสบดี ที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๓๒ เวลา ๑๗.๐๐ น. พระราชทานเพลิง.

บุญสม พิมพ์.

๑๓ ทาน.

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ นายปุ่น ภูอภิรมย์ เพื่อทราบ เครื่องพระราชทานเพลิงและเจ้าพนักงานผู้เชิญมานี้ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่ง

โดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง



รองอำมาตย์ตรี ปุ่น ภูอภิรมย์

ชาตะ ๓๑ มกราคม ๒๔๔๑

มรณะ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๒๑

ประวัติ
รองอำมาตย์ตรี ปุ่น ภูอภิรมย์ ต.ช.,ต.ม.

นายปุ่น ภูอภิรมย์ เป็นบุตรนายภู และนางทองอยู่ ภูอภิรมย์ เกิดเมื่อวันที่ ๓๑ มกราคม พ.ศ. ๒๔๔๑ ที่ตำบลหนองยาง อำเภอหนองฉาง จังหวัดอุทัยธานี มีพี่น้องร่วมบิดามารดาดังนี้

๑. นายปุ่น ภูอภิรมย์

๒. นายสำรวย ภูอภิรมย์ (ถึงแก่กรรม)

๓. นายแถม ภูอภิรมย์

๔. นายเลื่อน ภูอภิรมย์ (ถึงแก่กรรม)

การเล่าเรียนและคุณวุฒิ

พ.ศ. ๒๔๕๕ ได้เรียนหนังสือไทยอยู่ที่โรงเรียนวัดหลวงราชาวาศ จังหวัดอุทัยธานี

พ.ศ. ๒๔๕๖ อุปสมบท ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร ได้ศึกษาภาษาบาลีในสำนักพระธรรมไตรโลกาจารย์ (เฮง) สอบไล่ได้เปรียญธรรม ๔ ประโยค

พ.ศ. ๒๔๖๕ ได้ลาสิกขาบท แล้วเข้ารับราชการในกรมอัยการ

พ.ศ. ๒๔๖๙ เข้าเรียนเป็นนักเรียนกฎหมายในกระทรวงยุติธรรมและสอบไล่กฎหมายภาค ๒ ชั้นเนติบัณฑิต ในปี พ.ศ. ๒๔๗๓ และได้รับยศรองอำมาตย์ตรี เมื่อวันที่ ๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๗๓

การรับราชการ

นายปุ่น ภูอภิรมย์ เริ่มเข้ารับราชการในตำแหน่งเสมียนกรมอัยการ กระทรวงมหาดไทย เมื่อวันที่ ๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๔๖๕ ได้ปฏิบัติหน้าที่ราชการมาด้วยดี มีความเจริญก้าวหน้าโดยลำดับดังนี้

ตำแหน่งหน้าที่

๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๔๖๕ เสมียนตรีกรมอัยการ

๑๒ มกราคม พ.ศ. ๒๔๖๙ นักเรียนอัยการ

๑๐ ธันวาคม พ.ศ. ๒๔๗๑ พนักงานอัยการ กองอัยการพระนครบาล

๑๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๔๗๒ พนักงานอัยการ กองคดี กรมอัยการ

๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๗๕ อัยการจังหวัดนครนายก

๓๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๗๗ อัยการจังหวัดอ่างทอง

๖ มกราคม พ.ศ. ๒๔๘๐ อัยการจังหวัดชัยนาท

๑ เมษายน พ.ศ. ๒๔๘๔ อัยการจังหวัดนนทบุรี

๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๙๓ อัยการจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๙๘ หัวหน้ากองคดีศาลพินิจคดีเด็ก และเยาวชนกลาง กรมอัยการ

๓๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๐๒ ลาออกจากราชการเพื่อรับบำนาญฐานสูงอายุ

เครื่องราชอิสริยาภรณ์

พ.ศ. ๒๔๗๕	เหรียญที่ระลึกในงานฉลองพระนคร ๑๕๐ ปี
๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๔๘๒	จตุรถาภรณ์มงกุฎไทย
๑๘ กันยายน พ.ศ. ๒๔๘๔	จตุรถาภรณ์ช้างเผือก
พ.ศ. ๒๔๙๑	ตริตาภรณ์มงกุฎไทย
พ.ศ. ๒๕๐๐	ตริตาภรณ์ช้างเผือก

งานพิเศษอื่น ๆ

๑. ได้รับแต่งตั้งให้ปฏิบัติหน้าที่รักษาราชการแทนข้าหลวงประจำจังหวัด (ผู้ว่าราชการจังหวัดในปัจจุบัน) ทุกจังหวัดตลอดเวลาที่รับราชการ

๒. เป็นกรรมการช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัยจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. ๒๔๘๕

๓. เป็นกรรมการช่วยเหลือและบรรเทาทุกข์ผู้ประสบภัยทางอากาศในสงครามโลกครั้งที่สอง ที่จังหวัดนนทบุรี

นายปุ่น ภูอภิรมย์ ได้สมรสกับนางสาวจรวยภรณ์ (เจริญ สาครพันธ์) บุตรีกำนันพันธ์ และนางทองดำ สาครพันธ์ ตำบลเหมืองใหม่ อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม เมื่อ พ.ศ. ๒๔๖๗ มีบุตรธิดาที่มีชีวิตอยู่ ๘ คน คือ

โรยทองทราย พ.บ.	ประกอบอาชีพส่วนตัวในสหรัฐอเมริกา
รายทองเหรียญ พ.บ.	โรงพยาบาลนนทบุรี
สมบัติ อ.บ.	สำนักแถลงข่าวออสเตรเลีย สถานเอกอัครราชทูตออสเตรเลีย
ลาดทองใบ ป.ม., อ.บ., **Dip. in Ed.** (**Sydney U.**) **M.Ed., Ed.D** (**Loyola U.**, สหรัฐอเมริกา)	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
เปรมจิตต์ อนุปริญญาพยาบาล, **R.N.**	โรงพยาบาลคุ๊กเคานต์ตี้ ชิคาโก สหรัฐอเมริกา
สุชาดา บช.บ., **Dip. in Management** (**Windsor U.**, แคนาดา)	สำนักงบประมาณ
เบญจมาศ **B.S.H.E.** (ฟิลิปปินส์)	พำนักในประเทศเยอรมันนีตะวันตก
สนธิภรณ์ **Cert. in Business Ad.** (นิวซีแลนด์)	บริษัทอีสต์–เวสต์ทัวร์

ประวัติชีวิตย่อ

หลังออกจากราชการรับบำนาญฐานสูงอายุแล้ว คุณพ่อได้เข้าปฏิบัติงานด้านที่ปรึกษากฎหมายที่บริษัทชลประทานซิเมนต์ จำกัด อยู่ประมาณ ๓ ปี จึงลาออกและพักผ่อนอยู่ที่บ้านเลขที่ ๕๗๘ ถนนนครไชยศรี ตั้งแต่นั้นมา

คุณพ่อเป็นผู้เลื่อมใสศรัทธา และเคร่งครัดในพระบวรพุทธศาสนาอย่างแท้จริงโดยการทำบุญตักบาตรร่วมกับภริยา เป็นกิจวัตรประจำวันมาโดยตลอด และทุกวันธรรมสวนะจะไปฟังพระธรรมเทศนาที่วัดมหาธาตุฯ เป็นประจำและสม่ำเสมอ ได้บริจาคทรัพย์ในการสร้างพระประธานที่วัดมหาธาตุฯ เพื่อนำไปประดิษฐานที่วัดไทยในต่างประเทศ อันได้แก่วัดไทยในลอสแองเจลิส สหรัฐอเมริกา และในลอนดอน ประเทศอังกฤษ นอกจากนี้ยังได้บริจาคทรัพย์เพื่อสร้างโรงเรียนพระปริยัติธรรม และอุปกรณ์ด้านการศึกษา เพื่อประโยชน์ในการศึกษาเล่าเรียนของพระภิกษุและสามเณร ประจำวัดมหาธาตุฯ ต่อไปด้วย

วัดชนะสงครามฯ เป็นอีกวัดหนึ่งซึ่งคุณพ่อได้ไปฟังพระธรรมเทศนา ทำบุญและปฏิบัติธรรมอยู่เสมอ ๆ ทั้งนี้เนื่องจากพระภาวนาวิมลเถร ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดชนะสงครามฯ มีศักดิ์เป็นน้องภรรยา ฉะนั้นคุณพ่อจึงอยู่ในฐานะโยมอุปฐากอีกสถานหนึ่งด้วย

ในเวลาว่างตอนเช้าและเย็น ทุก ๆ วันท่านจะใช้เวลาปลูกและดูแลต้นไม้ ทำสวนครัว รดน้ำ ดายหญ้า พรวนดินอยู่เป็นประจำ โดยถือว่าเป็นงานอดิเรก และได้ออกกำลังกายไปด้วย งานอดิเรกที่จะขาดเสียมิได้ก็คือ การอ่านหนังสือทุกชนิดที่เป็นความรู้ทั่วไปทั้งด้านพระพุทธ-ศาสนา วิชาการ และเหตุการณ์ของโลก และของประเทศ

สำหรับด้านสังคม คุณพ่อจะออกไปพบปะ และสังสรรค์กับเพื่อนเนติบัณฑิตร่วมรุ่นเป็นประจำ นอกจากนี้แล้วยังเข้าร่วมเป็นกรรมการในสมาคมศิษย์วัดมหาธาตุฯ และสมาคมชาวอุทัยธานี

ในด้านครอบครัวตลอดจนญาติมิตรสหาย และผู้ที่คุ้นเคย คุณพ่อมีความเป็นกันเอง เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และมีน้ำใจดี เป็นผู้มีกิริยาวาจาสุภาพ เรียบร้อย อ่อนโยน ถ่อมตน เป็นผู้ที่มีความเที่ยงตรง และความยุติธรรมเป็นอย่างยิ่ง

คุณพ่อได้เล็งเห็นการณ์ไกลว่า การศึกษาจะช่วยให้ลูก ๆ ประสบความเจริญรุ่งเรือง และความสำเร็จในชีวิต จึงได้พร่ำสั่งสอนและแนะนำ พร้อมทั้งให้กำลังใจให้ลูกทุกคนได้เล่าเรียนอย่างเต็มที่ โดยอุทิศแรงกายและทุนทรัพย์เพื่อให้ลูก ๆ เลือกศึกษาตามความประสงค์และความถนัดของแต่ละคน ดังนั้นลูก ๆ ของคุณพ่อจึงมีความรู้ความสามารถในแขนงวิชาต่าง ๆ กัน ได้แก่ แพทยศาสตร์ อักษรศาสตร์ พยาบาล บัญชี และคหเศรษฐศาสตร์ คุณพ่อมีความปีติยินดีเป็นอย่างมากทุกครั้งที่ลูก ๆ สอบชิงทุนไปเรียนต่อในต่างประเทศ และจะถือเป็นการให้พรในการเดินทางไปรับและส่งลูกทุกคน

เนื่องจากคุณพ่อเป็นผู้ที่มีเหตุผล ยอมรับฟังและกระทำตามคำแนะนำของบุตรซึ่งเป็นแพทย์โดยตลอดมา และคอยระวังรักษาสุขภาพของตนเองเป็นอย่างดี จึงทำให้ท่านเป็นผู้ที่มีร่างกายแข็งแรง จึงมักไม่ค่อยเจ็บป่วยถึงขนาดเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาล ยกเว้นในปี พ.ศ. ๒๔๙๒ ได้เข้ารับการผ่าตัดที่โรงพยาบาลศิริราชด้วยโรคถุงน้ำของต่อมไทรอยด์

ในระยะหลังเมื่อคุณพ่อเข้าสู่วัยชรา ท่านเริ่มป่วยเป็นครั้งแรกในวันที่ ๑๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๑๗ มีอาการเวียนศีรษะเล็กน้อย และขาซ้ายไม่ค่อยมีแรง จึงเข้ารับการรักษาตัวที่โรง-พยาบาลศิริราช แพทย์ได้วินิจฉัยว่าเป็นโรคเส้นโลหิตในสมองตีบ แต่อาการไม่มีอะไรเป็นที่น่าวิตก คุณพ่อพักอยู่ในโรงพยาบาลประมาณ ๓ สัปดาห์ แล้วกลับมาพักผ่อนอยู่ที่บ้านโดยการดูแลของบุตรที่เป็นแพทย์อยู่ตลอดเวลา อาการป่วยของท่านดีขึ้นและเป็นปกติจนสามารถไปรับบำนาญได้ และไปวัดได้โดยมีลูกขับรถพาไปส่งและไปรับกลับ

วันที่ ๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๒๐ เวลาประมาณ ๒๐.๓๐ น. คุณพ่อเป็นลม มีอาการเวียนศีรษะ ปากซ้ายเบี้ยว พูดไม่ชัด แขนและขาซ้ายไม่มีแรง และได้เข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลศิริราชนานประมาณ ๖ สัปดาห์ แพทย์ได้ทำการรักษาทางยาและกายภาพบำบัด ปากซ้ายที่เบี้ยวอยู่ก็ค่อย ๆ หายไป พูดชัดขึ้น สามารถรับประทานอาหารและช่วยตัวเองได้ แต่แขนและขาซ้ายยังไม่ค่อยมีแรง เวลาเดินจึงต้องใช้ไม้เท้า และมีคนคอยช่วยพยุง เมื่อกลับมาอยู่บ้านแล้วก็มีนักกายภาพบำบัดติดตามมาดูแลที่บ้านอยู่ระยะหนึ่ง และในเวลาเดียวกันก็จะไปพบแพทย์ผู้ให้การรักษาคือคุณหมอบัญญ บุรณศิริ เดือนละครั้งเป็นประจำตลอดมา ในระยะหลังคุณพ่อรับประทานอาหารได้น้อยและมีอาการสำลักบ่อยครั้ง โดยเฉพาะเมื่อรับประทานของเหลว จึงทำให้คุณพ่อมีอาการอ่อนเพลีย บุตรซึ่งเป็นแพทย์จึงให้การดูแลรักษาอย่างใกล้ชิดจนมีกำลังดีขึ้นและเริ่มรับประทานอาหารได้ และช่วยตัวเองได้ด้วยอยู่ระยะหนึ่ง

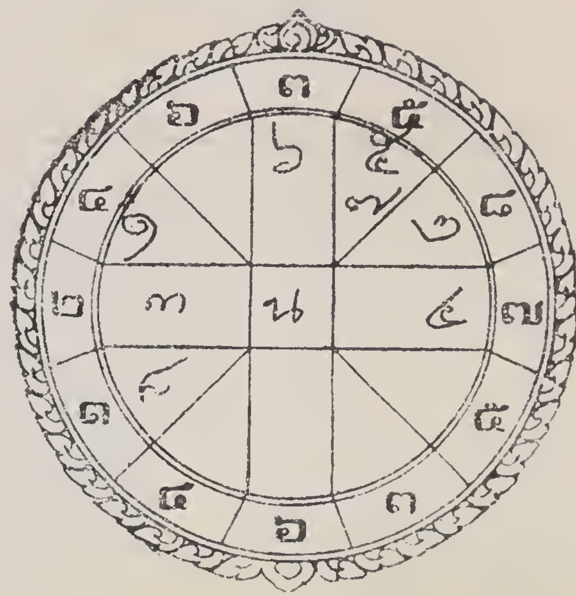
ในตอนเช้า เวลาประมาณ ๘.๐๕ น. ของวันที่ ๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๒๐ ภายหลังจากที่คุณพ่อได้ใส่บาตร และรับประทานอาหารเช้าแล้ว บุตรสาวและพยาบาลได้พาคุณพ่อเดินเล่นในบริเวณบ้าน คุณพ่อได้เป็นลมและหมดสติไปลูก ๆ จึงรีบนำส่งโรงพยาบาลศิริราชและได้รับความกรุณาจาก ศ.จ.น.พ. วีกิจ วีรานุวัตติ์ และ ศ.จ.น.พ. ร่มไทร สุวรรณิก จึงได้เข้ารับการรักษาที่ตึกมหิดลวรานุสรณ์ประมาณ ๖ เดือน ในระหว่างที่ป่วยที่โรงพยาบาลศิริราชครั้งหลังสุดนี้ คุณพ่อรับสภาพการเจ็บป่วยโดยมิเคยปริปากบ่นในอาการเจ็บป่วย หรือท้อถอยในการรักษาของแพทย์แต่ประการใด คุณพ่อรับฟังคำแนะนำ ปฏิบัติ และให้ความร่วมมือตามคำสั่งของแพทย์โดยสมบูรณ์ ทุกคืนก่อนนอนท่านจะสวดมนต์ และสวดทำวัตรเย็นเองเป็นประจำ ในวันธรรมสวนะลูก ๆ จะจัดอาหารและของถวายพระเพื่อคุณพ่อได้ใส่บาตร และถวายสังฆทานสลับกันไปเป็นประจำมิได้ขาด คุณแม่และลูก ๆ ได้พิจารณาเห็นว่า หากคุณพ่อได้กลับไปอยู่บ้านเพื่อความอบอุ่นของครอบครัวและเป็นความสุขครั้งสุดท้ายของท่านในการที่จะได้กลับไปอยู่บ้านก็เป็นสิ่งที่ควรกระทำอย่างยิ่ง กอปรกับแพทย์ผู้ให้การรักษาก็อนุญาตให้คุณพ่อกลับบ้านได้ ลูก ๆ จึงได้พาคุณพ่อกลับมาอยู่บ้านนานประมาณ ๑ เดือน ในระหว่างนั้นบุตรซึ่งเป็นแพทย์ได้จัดส่งพยาบาลผลัดเปลี่ยนมาดูแลเป็นประจำทุกวันในเวลากลางวัน ทั้งนี้ภายใต้การดูแลรักษาของบุตรซึ่งเป็นแพทย์อย่างใกล้ชิด ตลอดจนเพื่อน ๆ แพทย์ด้วย

อย่างไรก็ดี การบริการผู้ป่วยที่บ้านย่อมไม่สะดวกหลายประการ ดังนั้นบุตรซึ่งเป็นแพทย์จึงได้นำคุณพ่อเข้าโรงพยาบาลนนทบุรี ซึ่งตนเป็นแพทย์ประจำอยู่ที่นั้นอีกครั้งหนึ่ง ท่านได้รับการรักษาอยู่นานประมาณ ๕ เดือน อาการทรงอยู่ จนกระทั่ง ๑ สัปดาห์ก่อนถึงแก่กรรม คุณพ่อมีอาการเป็นที่น่าวิตก คือมีอาการหายใจเหนื่อยและขัด ต้องให้ออกซิเย่นเป็นครั้งคราว ท้องอืด หัวใจเริ่มไม่ปกติ อาการอ่อนเพลียมีมากขึ้นทุกที ลูก ๆ ได้เฝ้าดูอยู่อย่างใกล้ชิด บุตรที่เป็นแพทย์ได้ให้การช่วยเหลืออย่างเต็มความสามารถ แต่อาการของคุณพ่อไม่ดีขึ้น และได้จากไปด้วยอาการสงบในวันที่ ๓๐ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๒๑ เวลา ๒๒.๐๕ น. สิริรวมอายุได้ ๘๐ ปี ๑๑ เดือน

ชาตะ ๒ ๑๐ ๓ ปีระกา

ตรงกับวันที่ ๓๑ มกราคม พ.ศ. ๒๔๔๑





ลัคนาสถิตย์ราศีมีน ๒ องศา ซึ่งมีพฤหัสบดีเป็นเจ้าเรือน พฤหัสบดี เป็นเกษตรในนวางค์จักร์ สลับเกษตร กับศุกร์ในราศีจักร์ ราหู เกตุ และศุกร์ อยู่ในราศีธนู ซึ่งมีพฤหัสบดีเป็นเรือน พฤหัสบดีสลับนิจกับอาทิตย์ในราศี และสลับนิจกับพุธในนวางค์ ท่านเป็นชาวพฤหัสบดีโดยแท้–มีเมตตาธรรม เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ มีชีวิตเกี่ยวข้องกับศาสนาและกฎหมาย ท่านจากเราอย่างสงบ

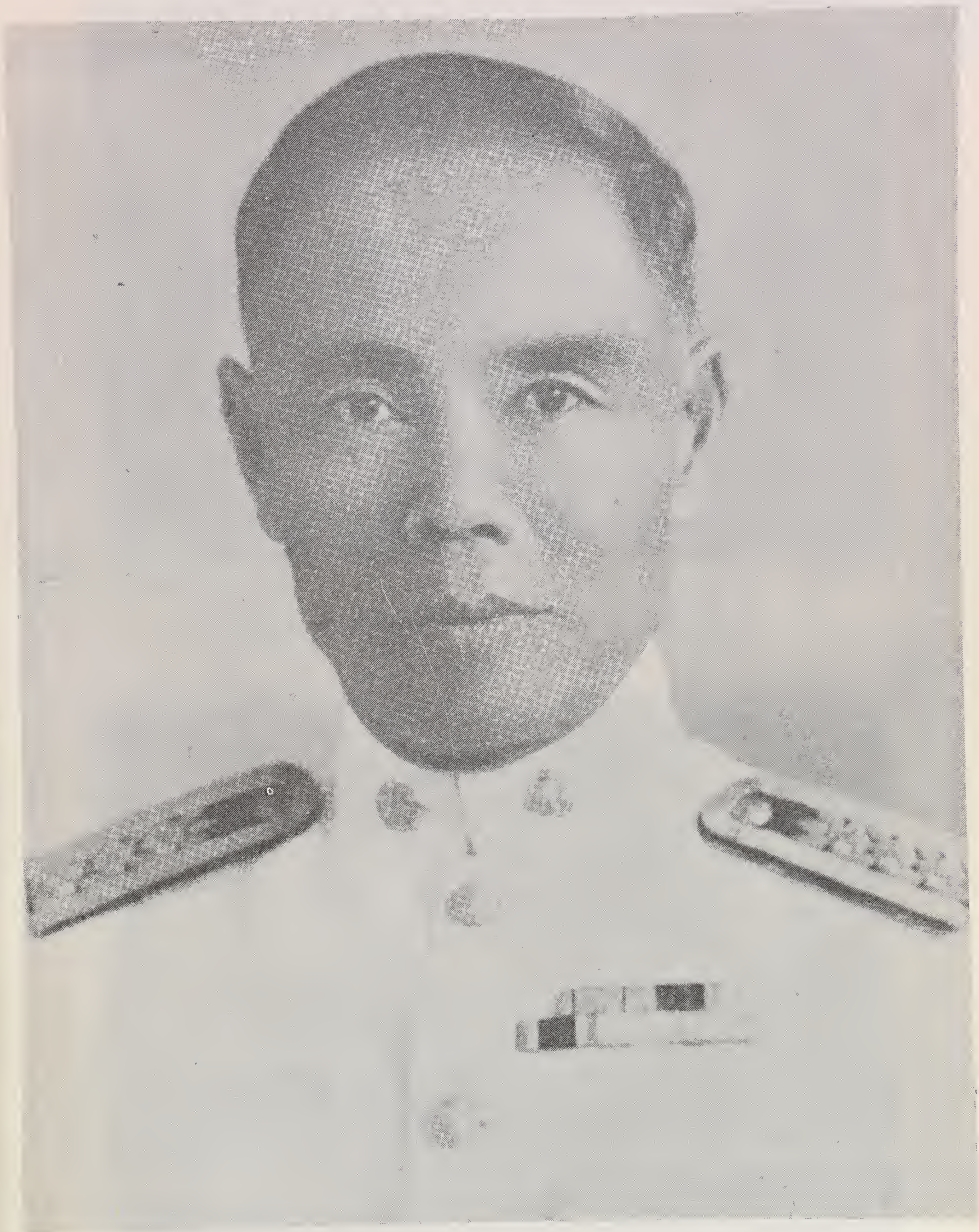
พันเอก นายแพทย์ช่วย ทองใบ

เจ้าภาพขอกราบขอบพระคุณ และขอบคุณท่านที่กรุณาไปร่วมในการสวดพระอภิธรรม และได้เป็นเจ้าภาพในการสวดพระอภิธรรม ตลอดจนได้ร่วมบำเพ็ญกุศลในวันสัตตมวาร ปัญญาสมวาร และสตมวาร และทุกท่านที่กรุณาให้เกียรติมาในวันพระราชทานเพลิงศพ

หากมีสิ่งใดขาดตกบกพร่อง ขอกราบขออภัยมา ณ โอกาสนี้

เจ้าภาพ

๒๖ เมษายน ๒๕๒๒



ภาพถ่ายเมื่ออายุ 55 ปี



ส่งธิดาไปต่างประเทศ ที่ท่าอากาศยานกรุงเทพ ฯ
เมื่อเดือน มีนาคม ๒๕๑๙



ความสุขครั้งสุดท้าย กับครอบครัว เมื่อเดือนกรกฎาคม ๒๕๒๐





ภรรยาของผู้วายชนม์



ภรรยาและบุตรธิดา ที่อยู่เมืองไทย



ภรรยา – บุตรธิดา น้อง และหลาน



ภรรยา – บุตร ธิดา ญาติ และหลาน

คติธรรม

อเสวนา จ พาลานํ ปณฺฑิตานญฺจ เสวนา

ปูชา จ ปูชนียานํ เอตมฺมงฺคลมุตฺตมํ.

อย่าคบคนพาล ควรคบบัณฑิต

บูชาท่านที่ควรบูชา เป็นความเจริญอย่างสูง

พระธรรมปัญญาบดี

เจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

กรุงเทพมหานคร

ไว้อาลัย คุณปุ่น ภูอภิรมย์

คุณปุ่น ภูอภิรมย์ รับราชการเป็นอัยการก่อนผมหลายปี เมื่อครั้งไปเป็นอัยการจังหวัดและถูกโยกย้ายอยู่ในจังหวัดภาคกลางประมาณ ๒๐ ปี ได้พบกันเป็นครั้งคราว ผมจำได้ว่าคุนปุ่น ภูอภิรมย์ เป็นอัยการจังหวัดที่เข้มแข็งในการงานคนหนึ่ง เช่นสามารถรักษางานที่จังหวัดพระนครศรีอยุธยา อันเป็นเมืองที่มีงานหนัก ด้วยความเรียบร้อยตลอดเวลา ๕ ปี เป็นต้น จนเมื่อปี ๒๔๙๗ จึงย้ายเข้ามารับราชการในกรม ผมได้มีโอกาสพบปะบ่อยครั้ง และได้เห็นการปฏิบัติงานโดยใกล้ชิด รู้สึกเป็นคนใจดี เป็นที่รักใคร่ของผู้ใต้บังคับบัญชา รักษาหน้าที่ราชการด้วยดี จนออกจากราชการรับบำนาญฐานสูงอายุ เมื่อสิ้นปี ๒๕๐๒

ทางด้านครอบครัว ก็ทราบว่า คุณปุ่น ภูอภิรมย์ เป็นคนไม่เที่ยวเตร่ เป็นคนเอาใจใส่ดูแลส่งเสริมให้การศึกษาแก่บุตรธิดาโดยทั่วถึง จนเป็นที่รักใคร่ของภรรยา และบุตร

การจากไปของคุณปุ่น ภูอภิรมย์ แม้จะเป็นไปโดยธรรมดาของชีวิตก็ตาม แต่เมื่อระลึกถึงความดีที่มีแก่ราชการ และแก่ญาติมิตรดังกล่าวแล้ว ก็สมควรที่จะไว้อาลัย ณ ที่นี้ ขออำนาจแห่งบุญกุศลและความดีทั้งหลายที่กระทำไว้ จงดลบันดาลให้วิญญาณของคุณปุ่น ภูอภิรมย์ไปสู่สุคติ

กมล วรรณประภา

๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๒

(อดีตอธิบดีกรมอัยการ, รัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย, และรัฐมนตรีว่าการกระทรวงยุติธรรม)

บันทึกของ "แม่"

คุณคะ

คุณยกโทษให้ฉันด้วยนะ ที่ระยะหลัง ๆ ฉันไม่ได้พยาบาลคุณเลย เราเคยผลัดกันดูแลซึ่งกันและกัน มาปีนี้ตาฉันมองไม่ค่อยเห็นชัด ขาก็เดินไม่สะดวก ฉันเลยไม่ได้ไปเยี่ยมคุณบ่อยนัก ลูก ๆ ก็เป็นห่วงฉัน และอยากให้ฉันพัก เพราะเขาช่วยกันพยาบาลและดูแลคุณทุกคนอยู่แล้ว ฉันก็คอยแต่ถามอาการของคุณเมื่อลูกกลับบ้านตอนเย็นทุกวัน

ตลอดเวลา ๕๔ ปี เราเคยพูดคุยกัน ปรับทุกข์ปรับร้อนตกทุกข์ได้ยากมาด้วยกัน ขัดคอกันบ้าง เวลาคุณไปอยู่โรงพยาบาล ตอนหลังนี้ฉันเหงาจริง ๆ วันสุดท้ายที่ฉันไปเยี่ยมคุณ ตาฉันก็มองคุณไม่ค่อยเห็น คุณก็พูดกับฉันไม่ได้เสียแล้ว มันถึงเวลาแล้วนะคุณนะ ฉันอดดีใจอยู่อย่างหนึ่งไม่ได้ ที่เรามีความเห็นตรงกันที่ว่า เราไม่มีทรัพย์สมบัติยกให้ลูกมากมาย นอกจากให้วิชาความรู้แก่เขา ลูก ๆ ได้เรียนดีมีวิชาติดตัวทุกคน เราได้ทำหน้าที่ของเราบรรลุผลแล้ว

ฉันเสียใจเหลือเกินที่ฉันไม่ได้เห็นใจคุณ คืนที่คุณจากฉันไป ราว ๆ สัก ๒ ทุ่ม ลูกสุชาดาโทรศัพท์จากโรงพยาบาลนนทบุรี แจ้งว่าคุณอาการไม่ดี ฉันเห็นลูก ๆ วิ่งกันพลุกพล่านไปโรงพยาบาล ฉันนอนไม่หลับเลย รอจนถึง ๒ ยาม ลูก ๆ กลับมา ลูกคนหนึ่งบอกว่า "พ่ออาการไม่ดีนะแม่นะ" ฉันสงสัยเพราะสีหน้าลูก ๆ ดูเศร้า ฉันเห็นเขาค้นตู้พ่อหาเหรียญตรากัน ลูก ๆ บอกให้ฉันเข้านอนด้วยเกรงว่าจะไม่สบาย พอตอนเช้าฉันเตือนลูกว่าทำไมไม่โทร ฯ ไปถามอาการพ่อ จำไม่ได้ว่าลูกคนไหนปล่อยโฮ บอกว่า "พ่อสิ้นใจแล้วตั้งแต่เมื่อคืน"

คุณคะ ฉันรู้ว่าคุณจากฉันไปแล้วตั้งแต่เมื่อคืน ฉันสังหรณ์ใจอย่างไรพิกล ฉันนอนไม่หลับเลย ฉันสวดมนต์และภาวนาให้คุณทั้งคืน ฉันรู้ว่าฉันยับยั้งความเศร้าโศกเสียใจไม่ได้ แต่ฉันได้วิงวอนขอให้คุณไปดีเถิด ขอให้ดวงวิญญาณของคุณจงไปสู่สุคติ อย่าเป็นห่วงคนข้างหลังเลย คุณเดินทางถึงจุดหมายปลายทางแล้ว เป็นทางแห่งความสงบ สันติ และเป็นทางซึ่งหลุดพ้น บ่วงกิเลส ทั้งมวล

ด้วยรักและนับถือ

จรวยภรณ์ ภูอภิรมย์

ระลึกถึงคุณพ่อ

เมื่อลูกเติบโตจำความได้ก็พบว่า คุณพ่อได้เอาใจใส่ลูกทุกคนอย่างใกล้ชิดและทั่วถึง และเมื่อเริ่มเข้าโรงเรียน คุณพ่อจะดูแลให้ ทุกคนได้รับ ประทาน อาหารเช้า ก่อนไปโรงเรียน ตลอดจนดูว่าแต่งตัวสะอาดและเรียบร้อยทุกวัน เมื่อกลับจากโรงเรียนภายหลังรับประทานอาหารเย็นและพักผ่อน พ่อ แม่ ลูกจะอยู่กันพร้อมหน้า คุณพ่อจะดูแลให้ลูก ๆ ได้ทำการบ้านเสร็จแต่หัวค่ำและได้เข้านอน และจะปลุกให้ตื่นท่องหนังสือแต่เช้ามืดประมาณ ๕.๓๐ น. ทุกวัน โดยให้เหตุผลว่าการเข้านอนแต่หัวค่ำแล้วตื่นเช้ามืดจะทำให้สมองแจ่มใส ท่องตำราจำได้ง่ายและแม่นยำ ข้อแนะนำนี้ลูก ๆ ก็เห็นจริงและได้ฝึกจนเป็นกิจนิสัยมาตั้งแต่เริ่มเรียนจนจบมหาวิทยาลัย

ในด้านการเที่ยวเตร่ คุณพ่อได้พาลูกไปตามสถานที่หลายแห่ง เพื่อให้เกิดความรู้กว้างขวาง อาทิเช่นพิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ วัดพระแก้ว และเขาดินวนา พร้อมทั้งเล่ารายละเอียดตลอดจนประวัติความเป็นมาของสถานที่นั้น ๆ ประกอบ เวลาไปเที่ยวด้วยกันคุณพ่อจะพาเดินมากและเดินไกล แต่ลูก ๆ ก็เต็มใจที่จะไปด้วยเพราะได้รับทั้งความรู้และความสนุก ในเวลาว่างคุณพ่อชอบเล่าเรื่องเกร็ดความรู้ สุภาษิต คำพังเพยให้ท่องจำไว้เสมอ

งานอดิเรกที่คุณพ่อโปรดมาก คือ การอ่านหนังสือ เมื่อคุณพ่อเริ่มอ่านหนังสือ ลูกทุกคนก็จะเอาหนังสือมาอ่านด้วย บ่อยครั้งเมื่อคุณแม่กลับจากธุระข้างนอกจะพบว่าบ้านเงียบกริบ เพราะทั้งคุณพ่อและลูกทุกคนตั้งหน้าตั้งตาอ่านหนังสือโดยไม่มีการพูดคุยกันเลย

วิธีฝึกหัดให้ลูกทำงานของคุณพ่อก็คือ วิธีชักชวน โดยลูก ๆ ไม่รู้ตัวว่าถูกใช้หรือถูกบังคับให้ทำงาน เช่นการฝึกหัดให้ทำสวนครัว ซึ่งเป็นงานอดิเรกอีกอย่างหนึ่งของคุณพ่อ เมื่อคุณพ่อรดน้ำต้นไม้ก็จะเตรียมบัวรดน้ำอันเล็ก ๆ เอาไว้ให้ ลูกก็จะพากันมารดน้ำต้นไม้ ซึ่งในความรู้สึกของเด็กก็เท่ากับมีของเล่นใหม่อีกอย่างหนึ่ง

ในด้านพุทธศาสนาลูกทุกคนได้รับการปลูกฝังมาตั้งแต่เล็กให้มีการทำบุญ ใส่บาตร และจำได้ว่าเห็นคุณพ่อใส่บาตรในตอนเช้าทุกวัน ในวันธรรมสวนะก็จะพาลูกไปวัดหัดให้ท่องนโม ๆ และรับศีลพร้อมกับสอนการปฏิบัติตนให้ถูกต้องกับระเบียบและประเพณีด้านพุทธศาสนาด้วย

ครั้นลูกเติบโตขึ้น ทุกคนสำเร็จการศึกษาและประกอบอาชีพตามความรู้ความสามารถในแต่ละสาขาวิชาที่ได้เรียนมา คุณพ่อให้คำแนะนำและให้กำลังใจเป็นอย่างดี อบรมสั่งสอนให้ประพฤติดี ตั้งหน้าประกอบอาชีพด้วยความขยันหมั่นเพียร อยู่ในศีลในสัตย์ ซื่อสัตย์สุจริตและยุติธรรม ให้มัธยัสถ์และรู้จักเก็บหอมรอบริบ ลูก ๆ ได้ยึดถือเป็นหลักปฏิบัติมาโดยตลอด เมื่อลูกสอบได้ทุนเพื่อศึกษาและดูงานในต่างประเทศและนำข่าวไปบอกคุณพ่อๆ ดีใจและสนับสนุนตลอดเวลาที่อยู่ต่างประเทศลูกทุกคนจะได้รับจดหมายจากคุณพ่อเป็นประจำ เพื่อส่งข่าวเรื่องทางบ้านตลอดจนเหตุการณ์บ้านเมือง และสิ่งที่คุณพ่อไม่เคยขาดเลยคือการไปส่งและไปรับลูก ๆ ที่สนามบิน

คุณพ่อเป็นผู้มีความจงรักภักดี กตัญญูกตเวทีต่อผู้มีพระคุณ และเทิดทูนพระคุณไว้ตราบเท่าชีวิตจะสิ้น คุณพ่อต้องไปเซ็นชื่อถวายพระพรพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ ที่พระบรมมหาราชวังทุกปีมิได้ขาด และได้ทำบุญบังสุกุลให้กับบรรพบุรุษตลอดจนผู้มีพระคุณทุกปีที่วัดมหาธาตุ ฯ และวัดชนะสงคราม ฯ ในวันสงกรานต์ คุณพ่อได้ปลูกฝังนิสัยอันดีนี้แก่ลูก ๆ ให้ปฏิบัติตาม

บัดนี้ คุณพ่อผู้เปรียบเสมือน "พระ" ของลูก ๆ ได้จากลูกไปแล้ว ลูกได้สูญเสียปูชนียบุคคล ผู้เคยเป็นที่รัก เคารพและเทิดทูนสูงสุดของลูกมาโดยตลอด ลูกเชื่อมั่นว่าดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ผุดผ่องของคุณพ่อ ได้มุ่งสู่สุคติในสัมปรายภพ เพราะผลแห่งความยึดมั่นในพระพุทธศาสนาอย่างเคร่งครัดของคุณพ่อ และหากจะมีญาณวิถีใดที่คุณพ่อรับได้ ขอได้โปรดรับทราบว่า ลูก ๆ รักคุณพ่อมาก และคิดถึงคุณพ่อเหลือเกิน หากชาติหน้ามีจริงแล้ว ลูก ๆ ขอเกิดเป็นลูกของคุณพ่ออีก เพราะลูกไม่อาจจะรักใครได้อีกแล้วนอกจาก "คุณพ่อ" คนเดียว

ขอผลบุญอันพึงบังเกิดมีเพราะกุศลกัลยาณกิจที่คุณพ่อได้บำเพ็ญมาตลอดชีวิต ขอจงสำเร็จเป็นพลวปัจจัยดลบันดาลให้ดวงวิญญาณของคุณพ่อ ได้ประสบความสงบสุขและขอจงไปสู่สุคติในสัมปรายภพตลอดทุกเมื่อ

กราบแทบเท้าพ่อ

จากลูก ๆ

อุบายบรรเทาความโกรธ

ของ

พระพิมลธรรม อาสภเถร วัดมหาธาตุ

คำนำ

ในการพิมพ์ครั้งแรก



เนื่องในโอกาสที่คณะศิษย์และญาติมิตร ได้มีสมานฉันท์พร้อมใจกันบำเพ็ญบุญรับขวัญการกลับคืนสู่วัดและฉลองอายุครบรอบปีที่ ๖๓ ของข้าพเจ้า ซึ่งตรงกับวันที่ ๗–๘ พฤศจิกายน ๒๕๐๙ ครั้งนี้ แม้ถึงข้าพเจ้าจะได้คิดปฏิเสธสักเท่าไร ๆ ก็ตาม แต่ก็ไม่อาจที่จะต้านทานพลังแห่งกุศลเจตนาอันแรงกล้าของบรรดาคณะศิษย์ และญาติมิตรทั้งหลายได้ จำต้องอนุโลมผ่อนปรนให้เป็นไปตามสมควรแก่ฐานะและเหตุการณ์

เมื่อข้าพเจ้าให้โอกาส แล้วจึงมาพิจารณาถึงสิ่งที่จะใช้เป็นธรรมบรรณาการปัจโจปการกิจอย่างสมควรก็เห็นว่าอุบายบรรเทาความโกรธ ซึ่งข้าพเจ้าได้ถือโอกาสขณะจำพรรษาอยู่ในที่คุมขังแปลและเรียบเรียงขึ้นไว้ จากหนังสือวิสุทธิมรรค ในพรหมวิหารนิเทศ เป็นอุบายวิธีอันดีเลิศ สำหรับมนุษย์ที่รวมกันอยู่เป็นหมวดหมู่ เป็นสังคม เพราะความโกรธเกลียดชังกันนั้นเป็นมูลเหตุให้เกิดการแตกแยกเป็นก๊กเป็นเหล่า เป็นเขาเป็นเรา เป็นการทำลายสามัคคีธรรมให้พินาศอย่างสิ้นเชิง ความโกรธจึงนับเป็นมารแห่งสังคมอย่างร้ายกาจ และน่าสะดุ้งหวาดกลัวอย่างยิ่ง เมื่อเป็นเช่นนี้ คนเราซึ่งอยู่ในสังคมมนุษย์จึงจำต้องแสวงหาอุบายบรรเทาเสียซึ่งความโกรธนั้น แล้วพยายามประพฤติปฏิบัติจนให้บังเกิดผลตามสมควรแก่สันติวิสัย

ก็อุบายสำหรับบรรเทาความโกรธนั้น แทนที่เราจะต้องเสียเวลาเสาะแสวงหา ให้เป็นการลำบากยากเข็ญแต่หาเป็นเช่นนั้นไม่ ด้วยว่านักปราชญ์ทางพุทธศาสนาในปางอดีต คือท่านพระมหาพุทธโฆษาจารย์ ท่านได้พยายามรวบรวมอุบายวิธี สำหรับบรรเทาความโกรธนั้นจากพุทธโอวาทและหลักธรรมในพุทธศาสนา มาวางไว้เป็นแบบฉบับอย่างครบถ้วนแล้ว ดังที่ข้าพเจ้าได้แปลและตัดตอนมาตีพิมพ์เป็นเล่มสมุดขึ้นไว้นี้

โดยเหตุที่สมเด็จพระพุทธองค์ตรัสไว้โดยนัยมี อาทิว่า **อตฺตโนปิ ปเรสญฺจ อตฺถาวโห ว ขนฺติโก** คนผู้มีขันติคืออดทนได้ ย่อมนำประโยชน์มาให้ทั้งแก่ตนเองและบุคคลอื่น **กรหกลหาทีนํ มูลํ ขนฺติ ขนฺติโก** ผู้มีขันติคืออดทนได้ ชื่อว่า ขุดก่นมูลรากแห่งความครหานินทาและความทะเลาะวิวาทกันเป็นต้น ออกเสียได้ ฉะนี้

ข้าพเจ้าจึงขอถือโอกาสอันเป็นศุภมงคลสมัยนี้ มอบอุบายบรรเทาความโกรธ ให้เป็นส่วนธรรมบรรณาการบั้จโจปการกิจ แด่บรรดาคณะศิษย์และญาติมิตรทั้งหลายโดยทั่วกัน ขอให้พากันจดจำ และนำไปปฏิบัติจนให้บังเกิดผลสมดังพระพุทธประสงค์ จงทุกประการ เทอญ.

สโมสรนายตำรวจ
๓๐ ตุลาคม ๒๕๐๙

อุบายบรรเทาความโกรธ

๑๐ ประการ

โดย พระพิมลธรรม อาสภเถร วัดมหาธาตุ

ประการที่ ๑

ด้วยกลับเข้าฌานใหม่

ก็แหละถ้าโยคีบุคคลส่งจิตไปในคนผู้เป็นคู่เวรกันนั้น ความโกรธแค้นย่อมผุดเกิดขึ้นมาเสีย เพราะหวนนึกถึงความผิดที่เขาได้ก่อกรรมทำเวรให้ไว้แต่ก่อน เมื่อเป็นเช่นนี้โยคีบุคคลจงหวนกลับไปเข้าเมตตาฌาน ที่ตนได้ทำให้เกิดแล้วในบุคคลจำพวกก่อน ๆ มีคนเป็นที่รักเป็นต้นจำพวกใดจำพวกหนึ่งหลาย ๆ หน ออกจากฌานแล้วจึงพยายามเจริญเมตตาไปในคนคู่เวรกันนั้นแล้ว ๆ เล่า ๆ บรรเทาความโกรธแค้นให้หายไป

ประการที่ ๒

ด้วยพิจารณาถึงพระพุทธโอวาท

ถ้าโยคีบุคคล ได้พยายามปฏิบัติอยู่โดยทำนองนั้นเป็นอย่างดีแล้ว ความโกรธแค้นก็มิได้ดับหายไป แต่นั้นจงพยายามให้หนักขึ้นเพื่อบรรเทาความโกรธแค้นให้จงได้โดยวิธีพิจารณาถึงพระพุทธโอวาท ที่ตรัสสอนเกี่ยวกับเรื่องนี้โดยเฉพาะ เช่นพระพุทธโอวาทในกกจูปมสูตรเป็นต้น ก็แหละการพยายามเพื่อบรรเทาความโกรธแค้นนั้น โยคีบุคคลพึงเชิญเอาพระพุทธโอวาทมาพร่ำสอนตนเอง ด้วยประการดังจะยกมาแสดงเป็นตัวอย่างต่อไปนี้ คือ

"เฮ้ย ! เจ้าบุรุษขี้โกรธ พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสสอนไว้แล้วมิใช่หรือว่า

๑. "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ถ้าพวกโจรผู้มีใจบาปหยาบช้าจะพึงเอาเลื่อยมีด้ามสองข้างมาเลื่อยอวัยวะทั้งหลาย แม้ขณะเมื่อพวกโจรทำการเลื่อยอวัยวะอยู่นั้น ผู้ใดเกิดมีใจประทุษร้ายต่อพวกโจรนั้น เขาชื่อว่าไม่ปฏิบัติตามคำสอนของเรา เพราะเหตุที่มีใจประทุษร้ายนั้น" [๑] ดังนี้ประการหนึ่ง

---

๑. ม.มู ๓๓๔

๒. "ผู้ใดโกรธตอบต่อคนที่โกรธก่อน ผู้นั้นชื่อว่าเป็นคนเลวเสียยิ่งกว่าคนที่โกรธก่อน เพราะเหตุที่โกรธตอบนั้น, ผู้ใดไม่โกรธตอบคนที่โกรธก่อน ผู้นั้นชื่อว่าชนะสงครามที่ชนะได้อย่างแสนยาก, ผู้ใดรู้ว่าคนอื่นโกรธแล้ว เป็นผู้มีสติยั้งความโกรธไว้เสียได้ คือไม่โกรธตอบ ผู้นั้นได้ชื่อว่าประพฤติสิ่งที่เป็นประโยชน์ทั้งแก่ตนและคนอื่นด้วยกันทั้งสองฝ่าย"[๒] ดังนี้ประการหนึ่ง

๓. "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อกุศลกรรม ๗ ประการที่ศัตรูต้องการให้มีแก่กัน ที่ศัตรูพึงทำให้แก่กัน จะมาถึงสตรีหรือบุรุษขี้โกรธเอง คือ

ประการที่ ๑ ศัตรูในโลกนี้ย่อมคิดร้ายหมายโทษให้แก่ศัตรูของตนว่า ทำอย่างไรหนอไอ้เจ้าคนนี้จึงจะเป็นคนมีผิวพรรณชั่ว เพราะศัตรูย่อมไม่พอใจที่จะให้ศัตรูมีผิวพรรณงาม ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุรุษขี้โกรธอันความโกรธครอบงำแล้วถือแต่ความโกรธเป็นเบื้องหน้านี้ ถึงเขาจะอาบน้ำชำระกายให้สะอาดดีแล้ว ไล้ทาผิวให้ผุดผ่องดีแล้ว ตัดผมและโกนเคราให้เรียบร้อยดีแล้ว นุ่งห่มผ้าที่ขาวสะอาดดีแล้วก็ตามที แต่เขาผู้ซึ่งถูกความโกรธครอบงำแล้วนั้น ย่อมเชื่อว่ายังเป็นผู้มีผิวพรรณชั่วอยู่นั่นเอง

ประการที่ ๒ ศัตรูย่อมคิดร้ายหมายโทษให้แก่ศัตรูของตนว่า ทำอย่างไรหนอไอ้เจ้าคนนี้จึงจะพึงอยู่เป็นทุกข์........

ประการที่ ๓ ทำอย่างไรหนอ ไอ้เจ้าคนนี้จึงจะไม่มีทรัพย์มาก........

ประการที่ ๔ ทำอย่างไรหนอ ไอ้เจ้าคนนี้จึงจะไม่มีโภคสมบัติมาก........

ประการที่ ๕ ทำอย่างไรหนอ ไอ้เจ้าคนนี้จึงจะไม่มียศศักดิ์........

ประการที่ ๖ ทำอย่างไรหนอ ไอ้เจ้าคนนี้จึงจะไม่มีพวกพ้องมิตรสหาย........

ประการที่ ๗ ทำอย่างไรหนอ ไอ้เจ้าคนนี้ นับแต่มันแตกกายทำลายชีพไปแล้วจึงจะไม่ไปบังเกิดบนสุคติโลกสวรรค์ เพราะศัตรูย่อมไม่พอใจที่จะให้ศัตรูได้ประสบสุคติโลกสวรรค์

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุรุษขี้โกรธอันความโกรธครอบงำแล้ว ถือแต่ความโกรธเป็นเบื้องหน้านั้น ย่อมประพฤติทุจริตทางกายก็ได้ ย่อมประพฤติทุจริตทางวาจาก็ได้ ย่อมประพฤติทุจริตทางใจก็ได้ ด้วยเหตุที่เขาประพฤติทุจริตทางกาย วาจา ใจ นั้น นับแต่เวลาที่แตกกาย

---

๒. สํ สคาถก ๒๘๓

ทำลายชีพไปแล้ว เขาผู้ซึ่งถูกความโกรธครอบงำแล้วนั้น ย่อมจะไปสู่อบาย ทุคติ วินิบาต และนรก"[๑] ดังนี้ประการหนึ่ง

๔. "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ฟืนสำหรับเผาศพที่ไฟไหม้ปลายทั้งสองข้าง ซ้ำตรงกลางเปื้อนคูถสุนัข ย่อมไม่สำเร็จเป็นฟืนในบ้านด้วย ย่อมไม่สำเร็จเป็นฟืนในป่าด้วย ฉันใด เรากล่าวว่า คนขี้โกรธนี้ก็มีลักษณะอาการเหมือนอย่างนั้น"[๒] ดังนี้ประการหนึ่ง

ก็บัดนี้ เจ้ามัวแต่โกรธเขาอยู่อย่างนี้ จักไม่ได้ชื่อว่าปฏิบัติตามคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าด้วย จักได้ชื่อว่าเป็นคนเลวเสียยิ่งกว่าคนที่โกรธก่อนด้วย จักไม่ได้ชื่อว่าชนะสงครามอันชนะได้แสนยากด้วย จักได้ชื่อว่า ทำอกุศลกรรมอันศัตรูจะพึงทำต่อกันให้แก่ตนเสียเองด้วย จักได้ชื่อว่าเป็นผู้มีลักษณะอาการเหมือนฟืนเผาศพด้วย"

ประการที่ ๓

ด้วยมองคนในแง่ดี

เมื่อโยคีบุคคลพยายามเชิญพระพุทธโอวาทมาสอนตนอยู่ด้วยประการอย่างนี้ ถ้าความโกรธแค้นสงบลงเสียได้ ก็นับว่าเป็นการใช้ได้ แต่ถ้ายังไม่สงบ ทีนั้นจงเพียรทำอุบายอย่างอื่นต่อไป กล่าวคือถ้าคุณธรรมส่วนใด ๆ ก็ตามที่คนคู่เวรนั้นมีอยู่ เช่น ความเรียบร้อย ความสะอาดของเขาบางประการ เมื่อนำมาพิจารณาดูให้ดีแล้วสามารถที่จะทำให้เกิดความเลื่อมใสพอใจขึ้นได้ ก็จงระลึกเอาคุณธรรมส่วนนั้น ๆ มาบรรเทาความอาฆาตเคียดแค้นให้หาย โดยประการดังต่อไปนี้

มีความจริงอยู่ว่า คนบางคนมีมรรยาททางกายเรียบร้อยแต่อย่างเดียว และความเรียบร้อยทางกายนั้นคนทั่วไปจะรู้ได้ก็ในเมื่อเขาบำเพ็ญวัตตปฏิบัติไปนาน ๆ แต่มรรยาททางวาจาและทางใจของเขา ไม่เรียบร้อยสำหรับคนเช่นนี้ โยคีบุคคลอย่าได้ระลึกถึงมรรยาททางวาจาและทางใจของเขา จงระลึกถึงแต่มรรยาททางกายของเขาอย่างเดียวเท่านั้น

คนบางคน มีมรรยาทเรียบร้อยแต่ทางวาจาอย่างเดียว และความเรียบร้อยทางวาจานั้นคนทั่วไปย่อมจะรู้ได้ เพราะว่าคนที่มีมรรยาททางวาจาเรียบร้อยนั้นโดยปกติแล้ว เป็นผู้ฉลาด

---

๑. อํ สตฺ ตก ๘๖ ๒. อํ. จตุกฺก ๑๖๒

ในการปฏิสันถาร เป็นคนนิ่มนวลพูดเพราะ รื่นเริง ใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส ทักทายก่อน ถึงคราวสวดสรภัญญะก็สวดด้วยเสียงอันไพเราะ ถึงคราวแสดงธรรมก็แสดงได้อย่างชัดถ้อยชัดคำด้วยบทและพยัญชนะอันกลมกล่อม แต่มรรยาททางกายและทางใจของเขาไม่เรียบร้อย สำหรับคนเช่นนี้ โยคีบุคคลอย่าได้ระลึกถึงมรรยาททางกายและทางใจของเขา จงระลึกถึงแต่มรรยาททางวาจาของเขาอย่างเดียวเท่านั้น

คนบางคนมีมรรยาทเรียบร้อยแต่ทางใจอย่างเดียวและความเรียบร้อยทางใจนั้น จะปรากฏชัดแก่คนทั่วไปก็ในขณะที่เขาไหว้พระเจดีย์เป็นต้น กล่าวคือผู้ที่มีจิตใจไม่สงบเรียบร้อยนั้นเมื่อจะไหว้พระเจดีย์หรือต้นพระศรีมหาโพธิ์ หรือจะกราบไหว้พระเถระทั้งหลาย เขาย่อมกราบ-ไหว้ด้วยกิริยาอาการอันไม่เคารพ เมื่อนั่งอยู่ในโรงธรรม ก็นั่งอยู่อย่างงุ่นง่าน หรือพูดพล่ามไป ส่วนคนผู้มีจิตใจสงบเรียบร้อย ย่อมกราบไหว้อย่างสนิทสนมด้วยความเชื่อมั่น ถึงคราวฟังธรรมก็เงี่ยโสตฟังด้วยดีถือเอาเนื้อความได้ แสดงอาการเลื่อมใสออกทางกายหรือทางวาจาให้ปรากฏ คนบางคนย่อมมีแต่ความสงบเรียบร้อยทางใจฉะนี้ แต่ไม่มีความเรียบร้อยทางกายและทางวาจา สำหรับคนเช่นนี้โยคีบุคคลอย่าได้ระลึกถึงมรรยาททางกายและทางวาจาของเขา จงระลึกถึงแต่มรรยาททางใจของเขาอย่างเดียวเท่านั้น

คนบางคนไม่มีความเรียบร้อย แม้แต่สักประการเดียวในมรรยาททั้ง ๓ ประการนั้น แม้คนเช่นนั้นก็ยังไม่เป็นสิ่งที่เหลือวิสัยเสียทีเดียว โยคีบุคคลจงยกเอาความกรุณาขึ้นมาตั้งไว้ในใจแล้วปลงให้ตกลงไปว่า คนเช่นนี้ถึงแม้ว่าเขาจะเที่ยวขวางหูขวางตาคนอยู่ในมนุษย์โลกนี้ก็แต่ในปัจจุบันชาตินี้เท่านั้น ต่อไปไม่ช้าไม่นานสักเท่าไรเขาก็จักต้องท่องเที่ยวไปบังเกิดในมหานรก ๘ ขุม และในอุสสทะนรกทั้งหลายโดยแท้ เพราะอาศัยแม้เพียงความกรุณาเช่นนี้ความอาฆาตเคียดแค้นก็อาจจะสงบลงได้

คนบางคนย่อมมีมรรยาทเรียบร้อยครบทั้ง ๓ ประการ สำหรับคนเช่นนี้โยคีบุคคลมีความชอบใจมรรยาทของเขาประการใด ๆ ก็จงเลือกระลึกเอามรรยาทประการนั้น ๆ ตามอัธยาศัยเถิด เพราะการเจริญเมตตาในคนเช่นนี้ย่อมจะปฏิบัติได้โดยไม่ลำบากเลย

ก็แหละเพื่อจะแสดงความเรื่องนี้ ให้ชัดเจนเด่นชัดขึ้นอีก โยคีบุคคลจงตรวจดูอาฆาตปฏิวินยสูตร ในปัญจกนิบาต อังคุตตรนิกาย ซึ่งมีใจความเป็นต้นว่า

"ดูก่อนอาวุโส อุบายสำหรับบรรเทาความอาฆาต ๕ ประการเหล่านี้ ที่ภิกษุพึงใช้บรรเทาความอาฆาตที่เกิดขึ้นแล้วให้ดับไปโดยประการทั้งปวง"[๑]

ประการที่ ๔

ด้วยการพร่ำสอนตนเอง

แม้ว่าโยคีบุคคลจะได้พยายามบรรเทาความอาฆาตเคียดแค้นด้วยอุบายวิธีดังกล่าวมาเป็นอย่างดีแล้ว แต่ความอาฆาตเคียดแค้นก็ยังเกิดขึ้นอยู่ร่ำไป แต่นั้นโยคีบุคคลจงเปลี่ยนวิธีใหม่ กล่าวคือ จงพยายามพร่ำสอนตนด้วยอุบายวิธีดังต่อไปนี้

๑. ก็เมื่อคนคู่เวรทำทุกข์ให้แก่เจ้าได้ ก็แต่ตรงที่ร่างกายของเจ้า เหตุไฉนเจ้าจึงปรารถนาที่จะหอบเอาทุกข์นั้นเข้ามาใส่ไว้ในจิตใจของตน อันมิใช่วิสัยที่คนคู่เวรจะพึงทำให้ได้เล่า ?

๒. หมู่ญาติซึ่งเป็นผู้มีอุปการคุณเป็นอันมาก ทั้ง ๆ ที่มีหน้าอันชุ่มโชกอยู่ด้วยน้ำตา เจ้าก็ยังอุตส่าห์ละทิ้งเขามาได้ ก็เหตุไฉนจึงจะละไม่ได้ ซึ่งความโกรธอันเป็นตัวศัตรูผู้ทำความพินาศให้อย่างใหญ่หลวงเล่า ?"

๓. เจ้าอุตส่าห์รักษาศีลเหล่าใดไว้ แต่เจ้าก็ได้พนอเอาความโกรธ อันเป็นเครื่องตัดรากศีลเหล่านั้นไว้ด้วย ใครเล่าที่จะโง่เซอะเหมือนเจ้า

๔. เจ้าโกรธว่า คนคู่เวรได้ทำความผิดอันใหญ่หลวงให้แก่เจ้า แต่เหตุไฉนเจ้าจึงปรารถนาที่จะทำความผิดเช่นนั้นด้วยตนเสียเองเล่า ?

๕. ก็เมื่อคนคู่เวรปรารถนานักหนา ที่จะให้ความโกรธเกิดขึ้นแก่เจ้า จึงได้ทำสิ่งที่ไม่พอใจยั่วยุเจ้า เหตุไรเจ้าจึงจะทำความปรารถนาของเขาให้สำเร็จเสียเอง ด้วยการยอมให้ความโกรธนั้นเกิดขึ้นเล่า ?

---

๑. อํ. ปญฺจก ๒๐๗

๖. เมื่อเจ้าโกรธขึ้นมาแล้วเจ้าจักได้ได้ก่อทุกข์ให้แก่คนอื่นผู้ทำความผิดให้แก่เจ้านั้น หรือไม่ก็ตามที แต่เป็นอันว่า เจ้าได้เบียดเบียนตนเองด้วยทุกข์คือความโกรธอยู่ ณ ขณะนี้นั่นเทียว

๗. ก็เมื่อพวกคนคู่เวรได้เดินไปสู่ทางผิด คือความโกรธ ซึ่งไม่นำประโยชน์อะไรมาให้แก่ตนเลย แม้เมื่อเจ้ายังโกรธเขาอยู่ ก็ชื่อว่าได้คล้อยไปตามทางของเขาเสียละซิ

๘. ศัตรูได้ทำสิ่งอันไม่เป็นที่พอใจ ให้แก่เจ้าด้วยอาศัยความโกรธของเจ้าอันใด เจ้าจงรีบถอนความโกรธนั้นออกเสียเถิด เจ้าจะเดือดร้อนในสิ่งที่ไม่สมควรทำไมกัน

๙. ขันธ์ ๕ อันใดได้ทำสิ่งที่ไม่พอใจให้แก่เจ้าขันธ์ ๕ เหล่านั้นก็ได้ดับไปแล้ว เพราะสภาวธรรมทั้งหลายดับไปชั่วขณะนิดเดียว แล้วก็มีขันธ์ ๕ อื่นเกิดขึ้นมาแทน บัดนี้เจ้าจะมาหลงโกรธใคร ณ ที่นี้เล่า การโกรธต่อขันธ์ ๕ ที่เกิดขึ้นมาใหม่ซึ่งไม่มีความผิดนั้น เป็นการไม่สมควรอย่างยิ่ง

๑๐. ผู้ใดทำความผิดให้แก่ผู้ใด เมื่อไม่มีผู้ทำความผิดนั้นแล้ว ผู้ที่จะทำความผิดตอบนั้น จะพึงทำความผิดให้แก่ใครที่ไหนเล่า ตัวเจ้าเองแหละเป็นตัวการแห่งความผิดเอง ฉะนั้นเจ้าจะไปโกรธคนอื่นเขาทำไม ไฉนจึงไม่โกรธตัวเองเล่า ?

ประการที่ ๕

ด้วยพิจารณาถึงกรรม

ก็แหละแม้โยคีบุคคลจะได้พยายามพร่ำสอนตนเองด้วย ประการดังกล่าวมาแล้วก็ตาม แต่ความโกรธแค้นก็ยังไม่สงบลง แต่นั้นโยคีบุคคลจงใช้วิธีพิจารณาถึงภาวะที่ตนและคนอื่นเป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตนต่อไป ในการพิจารณาถึงกรรมนั้น จงพิจารณาถึงภาวะที่ตนเองเป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตนเป็นอันดับแรก ดังต่อไปนี้

"นี่แน่ พ่อมหาจำเริญ เจ้าโกรธคนอื่นเขาแล้วจักได้ประโยชน์อะไร ? กรรมอันมีความโกรธเป็นเหตุของเจ้านี้มันจักบันดาลให้เป็นไป เพื่อความฉิบหายแก่เจ้าเองมิใช่หรือ ? ด้วยว่าเจ้าเป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตน มีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่ง เจ้าได้ทำกรรมสิ่งใดไว้ เจ้าจักต้องได้รับผลของกรรมนั้น

อนึ่ง กรรมของเจ้านี้ มันไม่สามารถที่จะบันดาลให้สำเร็จสัมมาสัมโพธิญาณ ปัจเจกโพธิญาณ และสาวกภูมิ มันไม่สามารถที่จะบันดาลให้สำเร็จสมบัติอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดาสมบัติต่าง ๆ เช่น ความเป็นพระพรหม พระอินทร์ ความเป็นพระเจ้าจักรพรรดิ เป็นพระเจ้าประเทศราชได้เลย ตรงกันข้าม กรรมของเจ้านี้มันจะขับไล่ไสส่งให้เจ้าออกจากพระศาสนา แล้วบันดาลให้ประสบผลอันประหลาดต่าง ๆ เช่นทำให้บังเกิดเป็นคนขอทานกินเดนของคนอื่น และให้ประสบทุกข์อย่างใหญ่หลวง เช่น ทำให้บังเกิดในนรกเป็นต้นอย่างแน่นอน

อันตัวเจ้านั้น เมื่อขืนทำกรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมชื่อว่าเผาตัวของตัวเองทั้งเป็น และทำตัวเองให้มีชื่อเสียงเน่าเหม็นเป็นคนแรกนั่นเทียว"

เมื่อได้พิจารณาถึงภาวะที่ตัวเป็นผู้มีกรรม เป็นของแห่งตนอย่างนี้แล้ว จงพิจารณาถึงภาวะที่คนอื่นเป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตนในอันดับต่อไปดังนี้

"แม้เขาผู้นั้นโกรธเจ้าแล้ว เขาจักได้ประโยชน์อะไร กรรมอันมีความโกรธเป็นเหตุของเขาผู้นั้น มันจักบันดาลให้เป็นไป เพื่อความฉิบหายแก่เขาเองมิใช่หรือ ? เพราะว่าเขาผู้นั้นเป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตน เป็นผู้มีกรรมเป็นทายาท เป็นผู้มีกรรมเป็นกำเนิด เป็นผู้มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ เป็นผู้มีกรรมเป็นที่พึ่ง เขาได้ทำกรรมสิ่งใดไว้ เขาก็จักต้องได้รับผลแห่งกรรมนั้น

อนึ่ง กรรมของเขาผู้นั้นมันไม่สามารถที่จะบันดาลให้สำเร็จสัมมาสัมโพธิญาณ ปัจเจกโพธิญาณ และสาวกภูมิได้ มันไม่สามารถที่จะบันดาลให้สำเร็จสมบัติอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดาสมบัติต่าง ๆ เช่น ความเป็นพระพรหม พระอินทร์ ความเป็นพระเจ้าจักพรรดิ เป็นพระเจ้าประเทศราชได้เลย ตรงกันข้าม กรรมของเขาผู้นั้น มันมีแต่จะขับไล่ไสส่งให้เขาออกจากพระศาสนาแล้วบันดาลให้ประสบผลอันประหลาดต่าง ๆ เช่น ทำให้บังเกิดเป็นคนขอทานกินเดนของคนอื่น และทำให้ประสบทุกข์อย่างใหญ่หลวง เช่น ทำให้บังเกิดในนรกเป็นต้น อย่างแน่นอน

เขาผู้นั้น เมื่อขืนทำกรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมชื่อว่าโปรยธุลีคือความโกรธใส่ตนเองเหมือนบุรุษผู้จะโปรยธุลีใส่คนอื่น แต่ไปยืนโปรยอยู่ทางใต้ลมฉะนั้น"

ข้อนี้สมด้วยพระพุทธนิพนธ์ สุภาษิตในสคาถวรรคสังยุตตนิกายว่า

โย อปฺปทุฏฺฐสฺส นรสฺส ทุสฺสติ
สุทฺธสฺส โปสสฺส อนงฺคณสฺส
ตเมว พาลํ ปจฺเจติ ปาปํ
สุขุโม รโช ปฏิวาตํ ว ขิตฺโต[๑]

ผู้ใดประทุษร้ายต่อคนผู้ไม่มีความผิด และเป็นคนบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลส บาปจะส่งผลให้เขาผู้นั้นซึ่งเป็นคนพาลเสียเอง เหมือนธุลีอันละเอียดที่คนสาดไปทวนลม ย่อมจะปลิวกลับมาถูกเขาเอง ฉะนั้น

ประการที่ ๖

ด้วยพิจารณาถึงพระพุทธจริยาในปางก่อน

ก็แหละ ถ้าโยคีบุคคลได้พยายามพิจารณาถึงภาวะที่ตน และคนอื่นเป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตนอย่างนี้แล้วความโกรธแค้นก็มิได้สงบอยู่นั่นแล แต่นั้นจงระลึกถึงพระคุณ คือพระจริยาวัตรของพระบรมศาสดาในปางก่อนเพื่อบรรเทาความโกรธแค้นต่อไป ในพระพุทธจริยาวัตรแต่ปางก่อนนั้น มีส่วนที่โยคีบุคคลควรจะนำมาพิจารณาเตือนตนด้วยวิธีดังต่อไปนี้

"นี่แน่ พ่อมหาจำเริญ พระบรมศาสดาของเจ้าในปางก่อนแต่ยังมิได้ตรัสรู้พระสัมมาสัมโพธิญาณ ทรงเป็นพระโพธิสัตว์บำเพ็ญบารมี ๓๐ ทัศอยู่ถึง ๔ อสงไขย กับหนึ่งแสนมหากัปนั้น พระองค์ก็มิได้ทรงทำพระหฤทัยให้โกรธเคืองแม้ในศัตรูทั้งหลาย ผู้พยายามประหัตประหารพระองค์อยู่ในชาตินั้น ๆ มิใช่หรือ ?

๑. เรื่องพระเจ้าสีลวะ

พระจริยาวัตรของพระบรมศาสดาในปางก่อน แต่ละเรื่องนั้นพึงทราบแต่โดยย่อดังนี้

ในสีลวชาดก พระโพธิสัตว์เสวยพระชาติเป็นพระเจ้าแผ่นดิน มีพระนามว่าพระเจ้าสีลวะอำมาตย์ผู้ใจบาปหยาบช้าลอบล่วงประเวณีกับพระอัครมเหสีของพระองค์ แล้วไปเชื้อเชิญ

---

๑ สํ. สคาถ. ๑๖

เอาพระราชาผู้เป็นปฏิปักษ์มายึดเอาพระราชสมบัติในที่ อันมีอาณาบริเวณถึงสามร้อยโยชน์ พระโพธิสัตว์สีลวราชาก็มิได้ทรงอนุญาตให้หมู่มุขอำมาตย์ผู้จงรักภักดีลุกขึ้นมาจับอาวุธเข้าต่อต้าน ต่อมาพระองค์พร้อมด้วยหมู่มุขอำมาตย์พันหนึ่ง ได้ถูกเขาขุดหลุมฝังทั้งเป็นลึกแค่พระศอ ตรงที่ป่าช้าผีดิบพระองค์ก็มิได้ทรงเสียพระราชหฤทัยแม้แต่น้อย อาศัยพวกสุนัขจิ้งจอกมันพากันมาคุ้ยกินซากศพได้ขุดคุ้ยดินออก พระองค์จึงได้ทรงใช้ความเพียรของลูกผู้ชายด้วยกำลังพระพาหาทรงตะกายออกมาจากหลุมจึงทรงรอดชีวิตได้ และด้วยอานุภาพเทวดาช่วยบันดาล พระองค์ได้เสด็จขึ้นไปยังพระราชนิเวศน์ของพระองค์ทรงเห็นพระราชาผู้เป็นศัตรูบรรทมอยู่บนพระแท่นบรรทม พระองค์ก็มิได้ทรงพระพิโรธโกรธแค้นแต่ประการใด กลับทรงปรับความเข้าพระทัยดีต่อกันและกันแล้วทรงตั้งพระราชาผู้เป็นศัตรูนั้นไว้ในฐานะแห่งมิตรและได้ตรัสสุภาษิตว่า

อาสีเสเถว ปุริโส นิพฺพินฺเทยฺย ปณฺฑิโต
ปสฺสามิ โวหมตฺตานํ ยถา อิจฺฉึ ตถา อหุํ

ชาติชายผู้บัณฑิต พึงทำความหวังโดยปราศจากโทษไปเถิด อย่าเพ่อเบื่อหน่ายท้อถอยเสียเลย เรามองเห็นทางอยู่ว่า เราปรารถนาที่จะสถาปนาตนไว้ในราชสมบัติโดยไม่เบียดเบียนใคร ๆ ด้วยประการใด เราก็จะปฏิบัติด้วยประการนั้น

๒. เรื่องขันติวาทีดาบส

ในขันติวาทีชาดก พระโพธิสัตว์เสวยพระชาติเป็นขันติวาทีดาบส เมื่อพระเจ้าแผ่นดินผู้ทรงครองแว่นแคว้นกาสีทรงพระนามว่า พระเจ้ากลาพุ ได้ตรัสถามพระโพธิสัตว์ขันติวาทีดาบสว่า "สมณะ พระผู้เป็นเจ้านับถือวาทะอะไร ?" พระโพธิสัตว์ทูลตอบว่า "อาตมภาพนับถือขันติวาทะ คือนับถือความอดทน" ทีนั้นพระเจ้ากลาพุ ได้ทรงรับสั่งให้เฆี่ยนพระโพธิสัตว์ด้วยแซ่มีหนามเหล็กเป็นการพิสูจน์ จนในที่สุดถูกตัดมือและเท้า แต่แล้วพระโพธิสัตว์ก็มิได้ทำความโกรธเคืองเลยแม้แต่น้อย

๓. เรื่องธรรมปาลกุมาร

การที่พระโพธิสัตว์เป็นผู้ใหญ่แล้วและดำรงอยู่ในเพศบรรพชิต สามารถอดกลั้นได้เหมือนเช่นพระเจ้าสีลวะและขันติวาทีดาบสนั้น ยังไม่เป็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์เท่าไรนัก ส่วนในจูฬธรรมปาลชาดก พระโพธิสัตว์เสวยพระชาติเป็นธรรมปาลกุมาร ทรงเป็นทารกยังนอนหงายอยู่แท้ ๆ เทียว ถูกพระเจ้ามหาปตาปะผู้เป็นพระบิดา มีพระราชบัญชาให้ตัดพระหัตถ์และพระบาททั้ง ๔ ดุจว่าให้ตัดหน่อไม้ ในขณะที่พระมารดาทรงพิไรคร่ำครวญอยู่ว่า "ข้าแต่พระองค์ผู้สมมติเทพ แขนทั้งสองของพ่อธรรมปาละผู้เป็นรัชทายาทในแผ่นดิน ซึ่งไล้ทาแล้วด้วยรสแห่งจันทน์หอม กำลังจะขาดไปอยู่แล้ว หม่อมฉันจะหาชีวิตมิได้อยู่แล้วละเพคะ" แม้กระนั้นแล้วพระเจ้ามหาปตาปะก็ยังมิได้ถึงความสาสมพระราชหฤทัย ได้มีพระราชโองการไปอีกว่า "จงตัดศีรษะมันเสีย" ฝ่ายพระโพธิสัตว์ธรรมปาลกุมาร ก็มิได้ทรงแสดงออกแม้เพียงพระอาการเสียพระทัย ทรงอธิษฐานสมาทานอย่างแม่นมั่น แล้วทรงโอวาทพระองค์เองว่า

"ขณะนี้เป็นเวลาที่เจ้าจะต้องประคองรักษาจิตเจ้าไว้ให้ดีแล้วนะ พ่อธรรมปาละผู้เจริญ บัดนี้เจ้าจงทำจิตให้เสมอในบุคคลทั้ง ๔ คือ พระบิดาผู้ทรงบัญชาให้ตัดศีรษะ ๑ พวกราชบุรุษที่จะตัดศีรษะ ๑ พระมารดาที่กำลังทรงพิไรรำพันอยู่ ๑ ตัวของเจ้าเอง ๑"

๔. เรื่องพญาช้างฉัททันตะ

การที่พระโพธิสัตว์เสวยพระชาติเป็นมนุษย์ แล้วทรงอดกลั้นได้ต่อการทารุณกรรมต่าง ๆ จากศัตรู เหมือนอย่างใดในเรื่องทั้งสามที่แสดงมาแล้วนั้น แม้ข้อนี้ก็ยังไม่เป็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์มากนัก ส่วนที่น่าอัศจรรย์มากยิ่งกว่านั้น คือพระโพธิสัตว์เสวยพระชาติเป็นสัตว์เดียรัจฉานในกำเนิดต่าง ๆ และได้รับทุกข์ทรมานอย่างแสนสาหัสดังต่อไปนี้

เรื่องแรก ได้แก่พระโพธิสัตว์เสวยพระชาติเป็นพญาช้างชื่อฉัททันตะ แม้พระองค์จะถูกนายพรานยิงด้วยลูกศรอันกำซาบด้วยยาพิษ ณ ที่ตรงสะดือ ก็มิได้ขุ่นเคืองใจในนายพราน ผู้ซึ่งทำความพินาศให้แก่ตนอยู่เช่นนั้น ข้อนี้สมด้วยข้อความพระบาลีในคัมภีร์ชาดกว่า

"พญาช้างฉัททันตะ แม้จะได้ถูกทิ่มแทงด้วยลูกศรเป็นอันมากแล้ว ก็มิได้มีจิตประทุษร้ายในนายพรานกลับพูดกับเขาอย่างอ่อนหวานว่า

พ่อสหาย นี่ท่านต้องการอะไรหรือ ? ท่านยิงเราเพราะเหตุแห่งสิ่งใดหรือ ? การที่ท่านมา ณ ที่นี้แล้วทำแก่เราอย่างนี้ มิใช่เป็นด้วยอำนาจของท่านเอง ดังนั้นการพยายามทำเช่นนี้ท่านทำเพื่อพระราชาพระองค์ใดหรือเพื่อมหาอำมาตย์คนใดหรือ ?"

ก็แหละ ครั้นพระโพธิสัตว์พญาช้างฉัททันตะถามอย่างนี้แล้ว นายพรานก็ได้ตอบออกมาตามความสัจจริงว่า "ท่านผู้เจริญ พระราชเทวีของพระเจ้ากาสีได้ทรงส่งข้าพเจ้ามาเพื่อต้องการงาของท่าน" ทันทีนั้นพระโพธิสัตว์ เมื่อจะทำพระราชประสงค์ของพระราชเทวีนั้นให้สำเร็จบริบูรณ์ จึงได้ให้ตัดงาทั้งสองของตนอันมีความงามดุจทองคำธรรมชาติ สุกปลั่งด้วยแสงอันเปล่งออกแห่งรัศมีอันประกอบด้วยสี ๖ ประการ แล้วก็มอบให้แก่นายพรานนั้นไปถวาย

๕. เรื่องพญากระบี่

เรื่องที่สอง ครั้งพระโพธิสัตว์เสวยพระชาติเป็นพญากระบี่ พระโพธิสัตว์พญากระบี่นั้นได้ช่วยบุรุษคนหนึ่งให้ขึ้นจากเหวจนรอดชีวิตมาได้ ครั้นแล้วบุรุษนั้นเองได้คิดทรยศต่อพระองค์ว่า "วานรนี้ย่อมเป็นอาหารของมนุษย์ได้ ฉันเดียวกับพวกเนื้อมฤคในป่าประเภทอื่น ๆ ถ้ากระไรเราหิวขึ้นมาแล้วจะพึงฆ่าวานรนี้กินเป็นอาหาร ครั้นกินอิ่มแล้วจักเอาเนื้อที่เหลือไปเป็นเสบียงทางเราก็จักข้ามพ้นทางทุรกันดารไปได้เนื้อนี้จักเป็นเสบียงของเรา" ครั้นแล้วมันก็ยกก้อนศิลาขึ้นทุ่มลงบนกระหม่อมของพระโพธิสัตว์ ฝ่ายพระโพธิสัตว์ได้จ้องมองดูบุรุษนั้นด้วยหน่วยตาทั้งสองอันนองด้วยน้ำตา ทั้งนี้ด้วยความกรุณาว่า เจ้าคนนี้เป็นอันธพาลประทุษร้ายมิตร แล้วพูดกับเขาด้วยความปรารถนาดีว่า

"อย่านะท่าน ท่านเป็นแขกสำหรับข้าพเจ้า ท่านยังสามารถทำกรรมอันหยาบช้าทารุณทำนองนี้ได้ ท่านยังจะอยู่ไปอีกนาน ควรจะช่วยห้ามคนอื่น ๆ เขาเสียด้วย"

ครั้นพระโพธิสัตว์กล่าวดังนี้แล้ว ก็มิได้มีจิตประทุษร้ายในบุรุษนั้น มิหนำซ้ำมิได้ห่วงถึงความลำบากของตนได้ช่วยส่งบุรุษนั้นให้พ้นจากทางทุรกันดาร จนลุถึงภูมิสถานอันเกษมปลอดภัยต่อไป

๖. เรื่องพญานาคชื่อภูริทัตตะ

เรื่องที่สาม ครั้งพระโพธิสัตว์เสวยพระชาติเป็นพญานาคราชชื่อภูริทัตตะ พระโพธิสัตว์พญานาคภูริทัตตะนั้น ได้อธิษฐานเอาอุโบสถศีลแล้วขึ้นไปนอนอยู่บนยอดจอมปลวก ครั้งนั้นพวกพราหมณ์หมองู ได้เอาโอสถมีพิษเหมือนกับไฟประลัยกัลป์ราดไปทั่วทั้งตัว กระทืบด้วยเท้าทำให้อ่อนกำลัง แล้วจับยัดใส่ข้องเล็ก ๆ นำไปเล่นกลให้คนดูจนทั่วชมพูทวีป พระโพธิสัตว์พญานาคภูริทัตตะ ก็มิได้แสดงอาการแม้เพียงนึกขัดเคืองในใจในพราหมณ์นั้นแต่ประการใด ข้อนี้สมด้วยบาลีคัมภีร์จริยาปิฎกว่า

"เมื่อหมองูชื่ออาลัมพานะจับเรายัดใส่ในข้องเล็ก ๆ ก็ดี ย่ำเหยียบเราอยู่ด้วยส้นเท้าเพื่อให้อ่อนกำลังก็ดี เรามิได้โกรธเคืองในหมองูอาลัมพานะนั้นเลย ทั้งนี้เพราะเรากลัวศีลของเราจะขาดกระท่อนกระแท่นไป"

๗. เรื่องพญานาคชื่อจัมเปยยะ

เรื่องที่สี่ ครั้งพระโพธิสัตว์เสวยพระชาติเป็นพญานาคราชชื่อจัมเปยยะ แม้พระโพธิสัตว์พญานาคจัมเปยยะนั้นจะได้ถูกหมองูทรมานเบียดเบียนอยู่ด้วยประการต่าง ๆ ก็มิได้แสดงอาการแม้เพียงนึกขัดเคืองในใจ ข้อนี้สมด้วยบาลีในคัมภีร์จริยาปิฎกว่า

"แม้ในชาติเป็นจัมเปยยะนาคราชนั้น เราก็ได้ประพฤติธรรมจำอุโบสถศีล หมองูได้จับเอาเราไปเล่นกลอยู่ที่ประตูพระราชวัง เขาประสงค์จะให้เราแสดงเป็นสีอะไร คือจะเป็นสีเขียวหรือสีเหลือง สีแดงหรือสีขาวหรือสีแสดแก่ เราก็คล้อยให้เป็นไปตามใจประสงค์ของเขา เรามีความตั้งใจอยู่ว่า ขอให้หมองูนี้จงได้ลาภมาก ๆ เถิดและด้วยอานุภาพของเรา เราสามารถที่จะบันดาลให้ที่ดอนกลายเป็นน้ำก็ได้ แม้บันดาลที่น้ำให้กลายเป็นที่ดอนก็ได้ ถ้าเราจะพึงโกรธเคืองเจ้าหมองูนั้น เราก็สามารถที่จะทำให้เขากลายเป็นเถ้าถ่านชั่วครู่เท่านั้น แต่ถ้าเราจักตกอยู่ในอำนาจของอกุศลจิตเช่นนั้น เราก็จักเสื่อมจากศีล เมื่อเสื่อมจากศีลแล้ว ความปรารถนาขั้นสุดยอด คือความปรารถนาเป็นพระพุทธเจ้าของเราก็จักไม่สำเร็จสมประสงค์

๘. เรื่องพญานาคชื่อสังขปาละ

เรื่องที่ห้า ครั้งพระโพธิสัตว์เสวยพระชาติเป็นพญานาคราชชื่อสังขปาละ พระโพธิสัตว์สังขปาละนั้น ถูกบุตรนายพราน ๑๖ คนช่วยกันเอาหอกอย่างแหลมคมแทงเข้าที่ลำตัวถึง ๘ แห่ง แล้วเอาเครือวัลย์ที่เป็นหนามร้อยเข้าไปตามรูแผลที่แทงนั้น ๆ เอาเชือกอย่างมั่นเหนียวร้อยเข้าทางรูจมูกแล้วช่วยกันพาลากไป ลำตัวถูกครูดสีไปกับพื้นดิน พระโพธิสัตว์สังขปาลนาคราชได้เสวยทุกข์อย่างใหญ่หลวง แม้พระโพธิสัตว์จะสามารถบันดาลให้บุตรนายพรานเหล่านั้นแหลกละเอียดเป็นเถ้าธุลี ด้วยกรรมวิธีเพียงแต่โกรธแล้วจ้องมองดูเท่านั้น แต่พระโพธิสัตว์ก็มิได้ทำอาการโกรธเคือง ลืมตาจ้องมองดูเขาเหล่านั้นเลย ข้อนี้สมด้วยบาลีในคัมภีร์ชาดกว่า

"ดูก่อนนายอฬาระ เราอยู่จำอุโบสถศีลเป็นนิจทุกวันพระ ๑๔ ค่ำและ ๑๕ ค่ำ คราวครั้งนั้นได้มีบุตรของนายพราน ๑๖ คน พากันถือเชือกและบ่วงอย่างมั่นเหนียวไปหาเรา แล้วเขาได้ช่วยกันร้อยจมูกเรา ฉุดดึงเชือกที่ร้อยจมูก ผูกตรึงเราหมดทั้งตัวแล้วลากเราไป ทุกข์อย่างใหญ่หลวงถึงเพียงนั้นเราก็ยังอดกลั้นได้ ไม่ยอมทำให้อุโบสถศีลกำเริบเศร้าหมอง"

แท้ที่จริงนั้น พระบรมศาสดามิใช่ได้ทรงทำสิ่งที่น่าอัศจรรย์ไว้ เพียงที่ยกมาแสดงเป็นตัวอย่างนี้เท่านั้น พระองค์ได้ทรงบำเพ็ญพระจริยาวัตรอันน่าอัศจรรย์ แม้อย่างอื่น ๆ ไว้เป็นอเนกประการ ซึ่งมีปรากฏในชาดกต่าง ๆ เช่น มาตุโปสกชาดกเป็นอาทิ

ก็แหละบัดนี้ เมื่อเจ้าได้อ้างอิงเอาพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ทรงบรรลุพระสัพพัญญุตญาณแล้ว ผู้ทรงมีพระขันติคุณอย่างไม่มีใครเสมอเหมือน ทั้งในโลกมนุษย์และโลกเทวดา ว่าเป็นศาสดาของเจ้า ดังนี้แล้ว การที่เจ้าจะยอมจำนนให้จิตโกรธแค้นเกิดขึ้นครอบงำได้อยู่ ย่อมเป็นสิ่งที่ไม่ชอบไม่สมควรอย่างยิ่งเทียว

ประการที่ ๗

ด้วยพิจารณาความสัมพันธ์กันมาในสังสารวัฏ

ก็แหละโยคีบุคคลผู้ซึ่งได้เข้าถึงความเป็นทาสของกิเลสมานานหลายร้อยหลายพันชาติ แม้จะได้พยายามพิจารณาถึงพระคุณ คือพระจริยาวัตรของพระบรมศาสดาในปางก่อนโดยวิธีดังกล่าวมาสักเท่าไรก็ตาม ความโกรธแค้นนั้นก็ยังไม่สงบอยู่นั่นแล คราวนี้โยคีบุคคลจงพิจารณาถึง

ความสัมพันธ์กันมาในสังสารวัฏ อันยาวนานซึ่งสาวหาเบื้องต้นเบื้องปลายไม่ได้ โดยอุบายวิธีดังต่อไปนี้

ก็แหละเรื่องนี้พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสสอนไว้ซึ่งมีปรากฏในคัมภีร์สังยุตตนิกาย นิทานวรรคว่า

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สัตว์ที่เกิดมาในโลกนี้นั้นที่จะไม่เคยเป็นมารดากัน ไม่เคยเป็นบิดากัน ไม่เคยเป็นพี่น้องชายกัน ไม่เคยเป็นพี่น้องหญิงกัน ไม่เคยเป็นบุตรกัน และไม่เคยเป็นธิดากัน เป็นสิ่งที่หาได้ไม่ง่ายเลย"[๑]

เพราะฉะนั้น โยคีบุคคลพึงส่งจิตไปในคนคู่เวรกันนั้นอย่างนี้ว่า

"ได้ยินว่า สตรีผู้นี้เคยเป็นมารดาของเรามาในชาติปางก่อน เขาเคยได้บริหารรักษาเราอยู่ในครรภ์ตลอดเวลา ๑๐ เดือน ได้ช่วยล้างเช็ดปัสสาวะ อุจจาระ น้ำลาย น้ำมูก เป็นต้นให้แก่เราโดยไม่รังเกียจ เห็นสิ่งปฏิกูลเหล่านั้นเป็นเหมือนฝุ่นจันทน์หอม ช่วยประคองเราให้นอนอยู่ในหว่างอก อุ้มเราไปด้วยสะเอว ได้ทะนุถนอมเลี้ยงเรามาเป็นอย่างดี ฉะนี้

บุรุษผู้นี้เคยเป็นบิดาของเรามา เมื่อประกอบการค้าขาย ต้องเดินไปในทางทุรกันดารเช่น ต้องไปด้วยอาศัยแพะเป็นพาหนะ และต้องเกี่ยวเหนี่ยวรั้งไปด้วยไม้ขอเป็นต้นแม้ชีวิตก็ยอมเสียสละเพื่อเป็นประโยชน์แก่ตัวเรา ครั้นในยามเกิดสงครามประชิดติดพันกันทั้งสองฝ่ายก็ต้องเอาตนเข้าสู่สนามรบ บางครั้งต้องแล่นเรือผ่านมหาสมุทรอันเต็มไปด้วยภัยอันตราย และได้ทำกิจการอย่างอื่น ๆ ซึ่งล้วนแต่เป็นสิ่งที่ทำได้ด้วยความลำบากยากเข็ญ พยายามสั่งสมทรัพย์ไว้ด้วยอุบายต่าง ๆ ด้วยมั่นหมายว่าจักเลี้ยงดูลูก ๆ ทั้งหลายให้เป็นสุข ฉะนี้

บุรุษผู้นี้เคยเป็นพี่น้องชายของเรามา สตรีผู้นี้เคยเป็นพี่น้องหญิงของเรามา บุรุษผู้นี้เคยเป็นบุตรของเรามา สตรีผู้นี้เคยเป็นธิดาของเรามา และแต่ละบุคคลนั้นเคยได้ทำอุปการะแก่เรามาหลายอย่าง หลายประการเป็นอันมาก

เพราะเหตุนั้น การที่เราจะทำใจให้โกรธแค้นในบุคคลนั้น ๆ ย่อมเป็นการไม่สมควรอย่างยิ่ง ฉะนี้

---

๑. สํ. นิทาน ๑๗๐-๑๗๑

ประการที่ ๘

ด้วยพิจารณาถึงอานิสงส์เมตตา

ถ้าแหละ โยคีบุคคลได้พยายามพิจารณาโดยความสัมพันธ์กันมาในสังสารวัฏดังแสดงมาแล้ว ก็ยังไม่สามารถที่จะทำความโกรธแค้นให้ดับลงได้อยู่นั่นแล แต่นั้นโยคีบุคคลจงพิจารณาถึงอานิสงส์ของเมตตา ด้วยอุบายวิธีดังต่อไปนี้

"นี่แน่ พ่อมหาจำเริญ พระผู้มีพระภาคได้ตรัสสอนไว้แล้วมิใช่หรือว่า

อานิสงส์เมตตา ๑๑ ประการ

คนผู้เจริญเมตตาภาวนา พึงหวังได้แน่นอนซึ่งอานิสงส์ ๑๑ ประการของเมตตาเจโตวิมุติ ที่ตนส้องเสพหนักแล้ว ทำให้เจริญขึ้นแล้วทำให้มาก ๆ แล้วทำให้เป็นดุจยานที่เตรียมพร้อมแล้ว ทำให้เป็นดุจฐานอันแน่นหนาแล้ว ทำให้มั่นคงแล้ว สั่งสมด้วยวสี ๕ ดีแล้ว ทำให้บังเกิดขึ้นด้วยดีแล้ว คือ

๑. "นอนเป็นสุข"– คือไม่กลิ้ง ไม่กรน หลับอย่างสนิทเหมือนเข้าสมาบัติ มีลักษณะท่าทางเรียบร้อยงดงามน่าเลื่อมใส

๒. "ตื่นเป็นสุข"– คือตื่นขึ้นมาแล้วไม่ทอดถอนหายใจ ไม่สยิ้วหน้า ไม่บิดไปบิดมา มีหน้าตาชื่นบานเหมือนดอกประทุมที่กำลังแย้มบาน

๓. "ไม่ฝันร้าย"– คือ ไม่ฝันเห็นสิ่งที่น่าเกลียดน่ากลัวเช่นพวกโจรรุมล้อม สุนัขไล่กัด ตกเหว ฝันเห็นแต่นิมิตที่ดีงาม เช่น ไหว้พระเจดีย์ ทำการบูชา และฟังธรรมเทศนา

๔. "เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย"–คือ เป็นที่รักเป็นที่เจริญใจของคนทั้งหลายเหมือนพวงไข่มุกที่ห้อยอยู่ที่หน้าอก หรือดอกไม้ที่ประดับอยู่บนเศียร

๕. "เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย"–คือ ไม่ใช่เป็นคนที่รักของคนอย่างเดียว ยังเป็นที่รักตลอดไปถึงเหล่าเทวาอารักข์ทั้งหลายด้วย

๖. "เทวดาทั้งหลายคอยเฝ้ารักษา"–คือ เทวดาทั้งหลายย่อมคอยตามรักษา เหมือนมารดาบิดาคอยตามรักษาบุตรและธิดา

๗. "ไฟ, ยาพิษ หรือศัสตราไม่กล้ำกลายในตัวของเขา"–คือ ไม่ถูกไฟไหม้ ไม่ถูกวางยาพิษ หรือไม่ถูกศัสตราวุธประหัตประหาร

๘. "จิตเป็นสมาธิเร็ว"–คือ เมื่อเจริญกรรมฐานจิตสำเร็จเป็นขณิกสมาธิอุปจารสมาธิ หรืออัปปนาสมาธิได้เร็ว

๙. "ผิวหน้าผ่องใส"–คือ หน้าตามีผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใส เหมือนลูกตาลสุกที่หล่นจากขั้วใหม่ ๆ

๑๐. "ไม่หลงทำกาลกิริยา"–คือ ไม่หลงตายคล้ายกับนอนหลับไปเฉย ๆ

๑๑. "เมื่อไม่ได้บรรลุถึงคุณธรรมเบื้องสูง อย่างต่ำก็จะบังเกิดในพรหมโลก"–คือ ถ้ายังไม่ได้บรรลุพระอรหัตอันเป็นคุณเบื้องสูงยิ่งกว่าเมตตาฌาณในชาติปัจจุบัน พอเคลื่อนจากมนุษย์โลกก็จะเข้าสู่พรหมโลกทันที เหมือนหลับแล้วตื่นขึ้น

นี่แน่ พ่อมหาเจริญ ถ้าเจ้าจักไม่ทำจิตที่โกรธแค้นอยู่นี้ให้ดับไปเสียแล้ว เจ้าก็จักเป็นคนอยู่ภายนอกจากอานิสงส์เมตตา ๑๑ ประการ" ฉะนี้

ประการที่ ๙

ด้วยการพิจารณาแยกธาตุ

ถ้าโยคีบุคคลยังไม่สามารถที่จะทำความโกรธแค้นให้ดับลงได้ด้วยอุบายวิธีดังแสดงมา คราวนี้จงนึกเอาคนคู่เวรนั้นมาพิจารณาแยกออกให้เห็น เป็นเพียงสักว่าธาตุส่วนหนึ่ง ๆ ด้วยอุบายวิธีดังนี้

โยคีบุคคลพึงพร่ำสอนตนโดยวิธีแยกธาตุว่า

"นี่แน่ พ่อมหาจำเริญ เมื่อเจ้าโกรธคนคู่เวรนั้น เจ้าโกรธอะไรเขาเล่า ? คือในอาการ ๓๒ เจ้าโกรธผมหรือ ? ขนหรือ ? เล็บหรือ ? ฟันหรือ ? หนังหรือ ? หรือโกรธ เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อกระดูก ม้าม ? หรือโกรธ หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ? หรือโกรธ ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า มันสมอง ? เจ้าโกรธ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้นหรือ ? หรือโกรธ น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำมูตร ?

หรือว่าในธาตุ ๔ เจ้าโกรธ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมหรือ ?

อนึ่ง คนคู่เวรนั้น เพราะอาศัยขันธ์ ๕ หรือ อายตนะ ๑๒ หรือธาตุ ๑๘ เหล่าใด เขาจึงได้มีชื่ออย่างนั้นในขันธ์ ๕ นั้น เจ้าโกรธรูปขันธ์หรือ ? หรือโกรธเวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์, หรือในอายตนะ ๑๒ นั้น เจ้าโกรธ จักขวายตนะ รูปายตนะหรือ ? หรือโกรธ โสตายตนะ สัททายตนะ, ฆานายตนะ คันธายตนะ ชิวหายตนะ, รสายตนะ, กายายตนะ โผฏฐัพพายตนะ, มนายตนะ ธัมมายตนะ ? หรือในธาตุ ๑๘ นั้น เจ้าโกรธ จักขุธาตุ รูปธาตุ จักขุวิญญาณธาตุหรือ ? หรือโกรธ โสตธาตุ สัททธาตุ โสตวิญญาณธาตุ, ฆานธาตุ คันธธาตุ ฆานวิญญาณธาตุ, ชิวหาธาตุ รสธาตุ ชิวหาวิญญาณธาตุ, กายธาตุ โผฏฐัพพธาตุ กายวิญญาณ-ธาตุ, มโนธาตุ ธัมมธาตุ มโนวิญญาณธาตุ ?"

เมื่อโยคีบุคคล พิจารณาแยกกระจายคนคู่เวรนั้นออกโดยภาวะที่เป็นธาตุ คือเป็นเพียงชิ้นส่วนอันหนึ่ง ๆ ประกอบกันไว้ดังแสดงมานี้ ก็จะมองเห็นสภาวธรรมด้วยปัญญา เห็นชัดแจ้งว่าฐานที่สำหรับจะรองรับความโกรธย่อมไม่มีอยู่ในคนคู่เวรนั้น เพราะธาตุทั้งหลายแต่ละธาตุ ๆ มีผมเป็นต้นนั้น เป็นสิ่งอันใคร ๆ ไม่ควรจะโกรธ และนอกเหนือไปจากธาตุทั้งหลาย มีผมเป็นต้นนั้นแล้วก็หามีคนไม่ ซึ่งเปรียบเหมือนฐานสำหรับรองรับเมล็ดพันธุ์ผักกาดไม่มีที่ปลายเหล็กจาน (เหล็กแหลม) และฐานสำหรับรองรับจิตรกรรมไม่มีในอากาศ ฉะนั้น

ประการที่ ๑๐

ด้วยการให้ปันสิ่งของ

ส่วนโยคีบุคคลผู้ไม่สามารถที่จะพิจารณาโดยวิธีแยกธาตุดังแสดงมา ก็พึงทำการให้ปันสิ่งของ กล่าวคือพึงให้ปันสิ่งของของตนแก่คนคู่เวร ตนเองก็ควรรับสิ่งของของคนคู่เวรด้วย ถ้าแหละคนคู่เวรเป็นผู้มีอาชีพบกพร่อง มีเครื่องบริขารชำรุดใช้ไม่ได้ ก็พึงให้เครื่องบริขารของตนนั้นแหละแก่เธอ เมื่อโยคีบุคคลทำการให้ปันได้อย่างนี้ ความอาฆาตเคียดแค้นก็จะระงับลงโดยสนิททีเดียว และแม้ความโกรธของคนคู่เวรซึ่งติดตามมาตั้งแต่อดีตก็จะระงับลงโดยทันทีเช่น

เดียวกัน เหมือนดังความโกรธของพระมหาเถระรูปหนึ่ง ระงับลงเพราะได้บาตรซึ่งพระปิณฑปาฑิกเถระ ผู้ถูกขับออกจากเสนาสนะในวัดจิตตลบรรพตถึง ๓ ครั้ง ได้มอบถวายพร้อมกับเรียนว่า "ท่านขอรับ บาตรใบนี้มีราคา ๘ กหาปณะ อุบาสิกาผู้เป็นโยมหญิงของกระผมถวาย เป็นลาภที่ได้มาโดยชอบธรรม ขอท่านได้กรุณาทำให้เป็นบุญลาภแก่มหาอุบาสิกาด้วยเถิด"

ขึ้นชื่อว่าการให้ปันนี้มีอานุภาพอันยิ่งใหญ่ฉะนี้ สมด้วยวจนประพันธ์อันพระโบราณาจารย์ได้ประพันธ์ไว้ว่า

อทนฺตทมนํ ทานํ ทานํ สพฺพตฺถสาธกํ
ทาเนน ปิยวาจาย อุนฺนมนฺติ นมนฺติ จ

การให้ปันเป็นอุบายทรมานคนพยศให้หายได้ การให้ปันเป็นเครื่องบันดาลให้ประโยชน์ทุก ๆ อย่างสำเร็จได้ ฝ่ายผู้ให้ปันย่อมฟูใจขึ้น ฝ่ายผู้รับปันย่อมอ่อนน้อมลง ทั้งนี้ด้วยการให้ปันและด้วยวาจาอ่อนหวานเป็นเหตุ ฉะนี้

หมายเหตุ เมื่อข้าพเจ้าเป็นสามเณรได้เรียนหนังสือบาลีไวยากรณ์ จากท่านมหาปุ่น ภูอภิรมย์ ขออุทิศวิบากกุศลอันจะพึงเกิดจากหนังสือนี้ แด่ท่านมหาผู้บุรพาจารย์ด้วยคารวะ

พระพิมลธรรม

๑๓ มี.ค. ๒๒

ธรรมดาชีวิต*

พระครูปริยัติคุณาธาร (พระมหาอัมพร อติเมธ)

อันธรรมดาแห่งสังขารมีความจริงอยู่ว่า ชีวิตทุกชีวิตในโลกนี้ เมื่อเกิดมีขึ้นแล้ว ย่อมต้องเปลี่ยนแปลงและแตกสลายไปตามกฎธรรมดาของชีวิต จะหนีกฎธรรมดาไปไม่ได้ กฎธรรมดาของชีวิตนั้นมี ๕ อย่างคือ ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ต้องพลัดพรากจากของรัก ต้องรับผลของกรรมซึ่งมีมาในอภิณหปัจจเวกขณะ ๕ คือ

๑. เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้

๒. เรามีความเจ็บเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไปได้

๓. เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้

๔. เราต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทุกอย่าง

๕. เรามีกรรมเป็นของตัว มีกรรมเป็นมรดก มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นพวกพ้อง มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำดีจักได้ดี ทำชั่วจักได้ชั่ว

ในธรรมดาของชีวิตนี้ ความแก่มีมาพร้อมกับความเกิด เมื่อเกิดแล้วก็เริ่มแก่โดยลำดับ รูปร่างหน้าตาย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมดาแห่งสังขาร คนเรานั้นจะครองความเป็นเด็ก ความเป็นหนุ่มสาว และความสวยงามไว้ได้ไม่นานนัก เพราะความเป็นเด็ก ความเป็นหนุ่มสาว และความสวยงามนั้น เป็นสมบัติของโลก มีอยู่ประจำโลก ใครเกิดก่อนก็ได้เป็นเด็ก เป็นหนุ่มสาว และได้ใช้ความเป็นหนุ่มสาวก่อน จนกว่าจะแก่และตาย แล้วคนเกิดมาทีหลัง ก็เอาไปใช้ต่อไปอีก ไม่คงทนถาวรอยู่กับผู้หนึ่งผู้ใดตลอดไป ไม่มีใครในโลกที่ไม่แก่ ต่างแต่ใครจะแก่เร็วหรือช้าเท่านั้น ถึงแม้จะหาวิธีป้องกันไม่ให้แก่ หาวิธีแก้ไขโดยเสริมสวยตกแต่งไม่ให้แก่ ก็ฝืนไปไม่ได้ ร่างกายมีแต่เปลี่ยนแปลงทรุดโทรม พอฟันน้ำนมขึ้นแล้วก็หัก ฟันแท้ขึ้นแทน ที่ว่าฟันแท้ก็ไม่จริงอีก ถึงคราวหักมันก็หัก ใส่ฟันปลอมก็ไม่ดีเท่าของเดิม ผมหงอกถึงจะย้อมให้ดำหรือถอนเส้นที่หงอก มันก็หงอกอยู่นั่นเอง หูตึง ตาฟาง หนังย่นเหี่ยวแห้ง หมดสวยหมด

---

* สาระสำคัญ จากพระธรรมเทศนา แสดงโดยพระครูปริยัติคุณาธาร วัดชนะสงคราม ฯ ในวันสวดพระอภิธรรมสัตตมวารศพ เมื่อวันที่ ๖ มกราคม ๒๕๒๒

งาม หมดกำลังวังชา ดังจะเปรียบความไม่เที่ยงแห่งสังขารให้เห็นง่าย ๆ และใกล้ ๆ ตัวเรานี้เอง เช่นดอกไม้ ธูป เทียน ที่นำมาบูชาพระ ธูปกับเทียนพอเริ่มจุด ก็มีแต่จะไหม้ไปทีละน้อย ๆ จนหมด ไม่มียาวหรืองอกขึ้นเลย ดอกไม้พอเริ่มปักแจกัน ก็เริ่มเหี่ยว ร่วงโรยและแห้งไปในที่สุด ไม่มีสดใสขึ้นเลย

ความแก่นั้นถ้ากล่าวโดยอาการมี ๒ อย่าง แก่ขึ้นคือแก่ที่ยังไม่เห็นด้วยตาธรรมดา เรียกว่าปฏิจฉันนชรา แปลว่าแก่ปกปิดอย่างหนึ่ง แก่ลงคือแก่ที่มองเห็นชัดเจนและสังขารทรุดโทรมไปเรียกว่า อปฏิจฉันนชรา แปลว่าแก่เปิดเผยอย่างหนึ่ง คนที่เกิดมาก็เริ่มแก่เรื่อยไป ในชั้นต้นแก่ขึ้นคือแก่ปกปิดก่อน ต่อไปก็แก่ลงคือเปิดเผย ดังนั้นจึงไม่มีใครผ่านความแก่ไปได้

ความเจ็บก็ไม่มีใครล่วงพ้นไปได้ ต่างแต่เจ็บน้อยหรือเจ็บมาก ไม่เจ็บเลยเป็นไม่มี แม้พระอรหันต์ท่านสิ้นกิเลสไม่มีความเจ็บทางใจแล้ว แต่ร่างกายก็ต้องเจ็บ ความเจ็บนั้น บางอย่างเป็นไปเพราะฤดูกาลเปลี่ยนแปลงเกิดจากดินฟ้าอากาศ บางอย่างเกิดจากการบริหารสุขภาพร่างกายไม่ถูกส่วน ไม่ดี ไม่พอเหมาะ และบางอย่างเกิดจากผลแห่งกรรมในอดีต ความเจ็บนั้นกล่าวโดยอาการมี ๓ อย่างคือ

๑. โรคบางอย่างรักษาก็หาย ไม่รักษาก็หาย

๒. โรคบางอย่างรักษาก็ตาย ไม่รักษาก็ตาย

๓. โรคบางอย่างรักษาจึงหาย ไม่รักษาตาย

ความตายก็เป็นธรรมดาของทุกคน ความตายเป็นฉากสุดท้ายของชีวิตของแต่ละคน ตายร้ายก็ตายที ตายดีก็ตายหน คือตายได้หนเดียว จะตายแก้ตัวหลายหนไม่ได้ ต่างแต่ใครจะตายก่อนหรือทีหลังเท่านั้น ความตายกล่าวโดยเหตุมี ๔ อย่างคือ

๑. ตายด้วยสิ้นอายุ

๒. ตายด้วยสิ้นบุญสิ้นกรรม

๓. ตายด้วยสิ้นบุญสิ้นอายุพร้อมกัน

๔. ตายด้วยกรรมเข้ามาตัดรอนอายุ

ในชีวิตของคนเรา ย่อมจะเห็นคนตายด้วยกันทุกคน มากบ้าง น้อยบ้าง แต่คนที่เห็นนั้นถ้าเห็นอย่างธรรมดาสามัญก็ไม่เกิดประโยชน์ บางทีกลับให้เกิดโทษ คือเกิดความเศร้าโศกเสียใจ โศกเก่ายังไม่ทันหาย โศกใหม่ก็เข้ามาทับถมเหมือนคลื่นละลอกกระทบฝั่ง เป็นการ

เสียสองต่อคือเสียคนรักและเสียใจ ถ้าไม่รู้เท่าทันก็อาจทำให้เสียคนเอาตัวไม่รอด คนเราทะยอยกันมาเกิดแล้วก็ตาย ไม่มีใครอยู่ได้ตลอดไป เหมือนคนโดยสารรถไฟ ถึงสถานีก็มีคนทะยอยกันขึ้นและลง ครั้นถึงปลายทางก็ลงหมดทั้งขบวน ชีวิตของคนเราก็สุดแค่ตาย ความตายเป็นฉากสุดท้ายของชีวิต แต่คนที่รู้หลักความจริงกลับได้คติจากคนตาย คือเอาคนตายเป็นครูดังโบราณท่านว่า "ผีเป็นครูของพระ" พระเอาผีตายเป็นอารมณ์กัมมัฏฐานเพื่อปลงให้เห็นความจริง ให้เห็นเป็นอสุภะ ไม่สวยไม่งามเป็นซากศพ แล้วจะได้ไม่ประมาทมัวเมา ไม่ดูถูกเหยียดหยาม ไม่ริษยากัน พระท่านไม่ได้สอนให้คนกลัวความตาย แล้วงอมืองอเท้าไม่ต้องทำอะไร แต่กลับสอนให้รู้ความจริง เพื่อเตรียมใจไว้ต่อสู้ว่า เราต้องตายแน่ จะได้เกิดความไม่ประมาท รีบเร่งทำความดี พระท่านสรรเสริญคนที่ทำประโยชน์ตนและผู้อื่นสำเร็จ เรียกว่าทุกคนต้องตายแน่ ต่างแต่ใครจะตายดีหรือตายร้ายเท่านั้น

ความพลัดพรากจากของรักของชอบใจ ก็เป็นความจริงอีก เพราะทุกคนเกิดมาแล้วต้องมีคนรักคนชอบใจและของรักของชอบใจด้วยกันทั้งนั้น แต่ก็นั่นแหละ เมื่อเราประสบคนรักและของรักแล้ว ก็ต้องจากคนรักและของรักนั้นอีก ไม่จากเป็นก็จากตาย ไม่จากชั่วคราวก็จากตลอดชีวิต เพราะตัวของโลกและสิ่งอาศัยโลกไม่มีอะไรเที่ยง หาความเที่ยงในโลกไม่ได้ ถ้าจะหาก็เรียกว่า "หาหนวดเต่า เขากระต่าย" ในโลกจึงไม่มีอะไรเที่ยง ถ้าจะมีอยู่ก็ต้องเหนือโลก คนที่ไม่รู้ความจริงของชีวิต ย่อมถูกกระแสคลื่นแห่งชีวิตกระทบมากบ้าง น้อยบ้าง ต้องเตรียมใจไว้เผชิญทั้งดีทั้งร้าย เพราะการดำเนินชีวิตนั้น ไม่มีอย่างเดียว คือจะมีดีอย่างเดียว หรือจะมีร้ายอย่างเดียวไม่มี มีทั้งดีทั้งร้าย ต่างแต่ใครมีดีมากหรือมีร้ายมากเท่านั้น คนที่ไม่ถูกคลื่นชีวิตจึงไม่มีในโลก

อนึ่งทรัพย์สมบัติก็ไม่เที่ยง บางทีทรัพย์สมบัติหนีไปก่อนเราก็มี เราหนีไปก่อนก็มี ดังนั้นจึงว่า ในโลกไม่มีอะไรแน่นอน ต้องพลัดพรากจากคนรักและของรักสักวันหนึ่ง เขาจากเราไปก่อนบ้าง เราจากเขาไปก่อนบ้าง พระท่านจึงสอนให้รู้เท่าทันความจริง ทุกสิ่งถ้าได้เตรียมตัวไว้ก่อนแล้วเป็นดี เพราะอุปสรรคของชีวิตจะมาบั่นรอนเมื่อไร ไม่มีใครรู้ การเตรียมใจไว้

ก่อนมีแต่ได้กำไร ไม่มีทางขาดทุนเลย เป็นการดีและเป็นการถูกต้อง หากจะไปเตรียมเอาเฉพาะหน้า ย่อมทำได้ยาก ดังเขาเล่ากันมาว่ามีคนแก่คนหนึ่ง เป็นคนร่ำรวย แต่ไม่สนใจเรื่องบุญกุศล ใจไม่คุ้นกับความดี ต่อมาแกเจ็บหนักลูกหลานหวังดีต่อแก จึงเตือนสติบอกทางบุญกุศลให้โดยให้ภาวนาว่า อรหัง เพื่อเป็นอนุสติในเวลาใกล้สิ้นใจ แต่คำว่าอรหัง ๆ ไม่คุ้นหู และใจไม่คุ้นกับพระรัตนตรัย แกคิดถึงและเป็นห่วงแต่ทรัพย์สมบัติกลับย้อนถามไปว่า อะไรหาย ๆ ดังนี้ ผู้เตรียมใจไว้ก่อนจึงมีแต่ได้กำไรชีวิต ผู้ไม่รู้เท่าทัน เมื่อคนรักของรักพลัดพรากหรือเปลี่ยนแปลงไป อาจทำให้เสียสติก็ได้ ทำให้บ้าก็ได้ ทำให้เสียคนก็ได้ ทำลายตัวเองก็ได้

ส่วนเรื่องกรรมนั้นเป็นหลักใหญ่ทางพระพุทธศาสนา ทุกคนเกิดมามีกรรมเป็นสมบัติของตัว มีกรรมเป็นมรดก มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นพวกพ้อง มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย มีกรรมเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง ใครทำดีก็ได้ดี ใครทำชั่วก็ได้ชั่ว คนที่แตกต่างกันทั้งรูปลักษณะทั้งจิตลักษณะ ทั้งความรู้ความฉลาด ทั้งฐานะ ทั้งตระกูล ทั้งความสุขความทุกข์ รวมแล้วกรรมเป็นผู้จำแนกแจกสรรปันส่วนให้สัตว์ต่างกัน คือกรรมฝ่ายดีแบ่งให้คนเป็นคนดี กรรมฝ่ายชั่วแบ่งคนให้เป็นคนชั่ว ความจริงมีหลักตายตัวอยู่อย่างนี้ ดังนั้นพระท่านจึงสอนให้รู้ความจริง ทั้งนี้เรื่องของโลกมีสุขบ้าง มีทุกข์บ้าง มีได้บ้าง มีเสียบ้าง จึงต้องรู้ความจริงของโลก จะเห็นได้ว่าเด็กกับผู้ใหญ่เล่นตุ๊กตา ผู้ใหญ่เล่นตุ๊กตาโดยรู้ว่า มันเป็นเพียงของสมมติและเป็นของเล่นไม่ใช่ของจริง จึงไม่หลง แต่เด็กเล่นตุ๊กตาโดยถือว่า เป็นของจริง ทั้งนี้ก็เพราะเด็กไม่รู้เท่าทันความจริงของโลกและสมมติของโลก จึงร้องไห้ เสียใจ เศร้าโศก เมื่อตุ๊กตาแตกหรือสูญเสีย และบางครั้งพูด หัวเราะและร้องไห้กับตุ๊กตาก็ได้

ในที่สุดคุณธรรมความดีเท่านั้นเป็นของประจำตัวบุคคล ถึงแม้จะแก่เฒ่าอย่างไร ถ้ายังประพฤติความดีอยู่ ความดีก็หาจากเราไปไม่ คงอยู่กับเราตลอดไป แม้จะตายไปแล้ว ชื่อเสียงเกียรติคุณหาได้ย่อยยับไปด้วยไม่ โดยปรกติคนมีศีลธรรม มีความรู้ มีความเพียร มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียวดีกว่าคนไร้ศีลธรรม คนโง่ คนเกียจคร้าน ที่มีชีวิตอยู่ตั้งร้อยปี เปรียบเหมือนมีธนบัตรปลอมอยู่ ๑๐๐ บาท กับมีธนบัตรดีอยู่เพียงบาทเดียว ธนบัตรปลอม ๑๐๐ บาทใช้ประ

โยชน์อะไรไม่ได้ ถึงมีมากก็ไม่ดี สู้ธนบัตรดีเพียงบาทเดียวไม่ได้ ใช้ประโยชน์ได้ ตามธรรมดา พญามัจจุราชคือความตายย่อมฆ่าคนดีให้ตายได้ แต่จะฆ่าความดีและชื่อเสียงของเขาให้ตายไปด้วยไม่ได้ คนเราถ้าทำดีมากเท่าไร ก็น่าเคารพนับถือมากเท่านั้น ถึงคราวเจ็บต้องเจ็บเป็นธรรมดาแห่งสังขาร คนดีหรือไม่ดี ถึงคราวเจ็บก็ต้องเจ็บทั้งนั้น ความเจ็บอยู่ที่ใจ ใจเป็นผู้รับรู้ ความเจ็บเป็นคนละเรื่องกับการทำความดี บางคนอาจเข้าใจผิดว่า คนทำดีมาก ๆ เหตุไรบุญจึงไม่ช่วย ถึงคราวเจ็บบางคนเจ็บนาน ๆ และทรมานอย่างแสนสาหัส ทั้งนี้ความเจ็บเป็นธรรมดาแห่งสังขารไม่มีใครห้ามและหลีกหนีได้ คนเราเลือกเจ็บไม่ได้ เลือกตายไม่ได้ สถานที่ตายก็เลือกไม่ได้ คือจะเลือกตายที่ดี ๆ ที่บ้าน ที่ป่า ในอากาศ ในน้ำ ไม่ได้ทั้งนั้น งบประมาณอายุเอาเองก็ไม่ได้ แล้วแต่กรรมจะจำแนกแจกสรรปันส่วนให้อายุยืนหรืออายุสั้น ดังพุทธภาษิตว่า อนิมิตฺตมนญฺญาตํ มจฺจานํ อิธ ชีวิตํ กสิรญฺจ ปริตฺตญฺจ ตญฺจ ทุกฺเขน สํยุตฺตํ ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ ไม่มีนิมิตเครื่องหมาย ใคร ๆ ก็รู้เอาเองไม่ได้ ทั้งคับแค้น ทั้งประกอบด้วยทุกข์ คนเราตายโดยลำดับ ไม่มีใครช่วยเหลือแก้ไขได้ เหมือนภูเขาสูงกลิ้งหมุนสัตว์มารอบทิศ สัตว์ใดอยู่ใกล้ก็ตายก่อน สัตว์ใดอยู่ไกลก็ตายทีหลัง ถ้าตายดีก็ไปที่ดี ถ้าตายชั่วก็ไปที่ชั่ว เราทำดีก็ตายดี เราทำชั่วก็ตายชั่ว ผู้ทำดีถึงจะไม่เอาดีไปเป็นอารมณ์ ดีนั้นก็ต้องไปเป็นอารมณ์เอง ผู้ทำชั่วถึงจะไม่ชั่วไปเป็นอารมณ์ ชั่วนั้นก็ไปเป็นอารมณ์เอง เวลาตายถ้าเลือกอารมณ์ตามใจชอบได้เอง ใครเลยจะไปทุคติ ต่างคนต่างคงเลือกเอาอารมณ์ดีทั้งนั้น บาปทำให้ไปสู่ทุคติ บุญทำให้ไปสู่สุคติ คนทำบาปย่อมเดือดร้อนทั้งวันนี้ ทั้งพรุ่งนี้ เดือนนี้ เดือนหน้า ปีนี้ ปีหน้า ชาตินี้ ชาติหน้า ส่วนคนทำบุญย่อมเป็นสุขสบายทั้งวันนี้ ทั้งพรุ่งนี้ เดือนนี้ เดือนหน้า ปีนี้ ปีหน้า ชาตินี้ ชาติหน้า บุญบาปเก็บไว้ที่ใจเหมือนต้นไม้เก็บเอาใบ–ดอก–ผล–กิ่งก้าน–ราก-ลำต้นไว้ที่เมล็ดฉะนั้น

โดยอาศัยเหตุดังกล่าวแล้ว พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนให้ชาวพุทธเตรียมใจไว้ต่อสู้กับความจริง และเพื่อให้ใจมีหลัก แต่มีคนอีกไม่น้อย ที่ไม่สนใจกับความจริง หัวเราะเยาะเย้ยความจริงต่อเมื่อความจริงมาประสบเข้า ทำให้เกิดความเดือดร้อนยุ่งยาก เพราะไม่ได้เตรียมใจไว้ต่อสู้กับความจริง และใจไม่มีหลักนั่นเอง ความจริงแห่งธรรมดาชีวิตทั้ง ๕ ดังกล่าวแล้ว พระพุทธเจ้าตรัสเตือนให้หญิงชาย คฤหัสถ์กับบรรพชิตพิจารณาทุก ๆ วัน เพื่อเตรียมใจให้คุ้นกับความจริง ไม่ให้

ประมาทมัวเมา ให้รู้เท่าทันกฎธรรมดาและความจริง ใครประมาทมากก็มืดมาก ใครประมาทน้อยก็มืดน้อย ผู้ไม่ประมาทย่อมไม่มืด มีแต่สว่างอย่างเดียว ความไม่ประมาท ท่านเปรียบเหมือนพระจันทร์ข้างขึ้น ขึ้นน้อยก็สว่างน้อย ขึ้นมากก็สว่างมาก ส่วนความประมาทท่านเปรียบพระ-จันทร์ข้างแรม แรมน้อยก็มืดน้อย แรมมากก็มืดมาก การรู้ความจริงย่อมกำจัดความมืด ความลุ่มหลง ความโง่เขลา และความเข้าใจผิดเสียได้ ธรรมดาชีวิตทั้ง ๕ ประการนี้ เป็นของจริงไม่ต้องสงสัย

รวมความว่า ชีวิตทุกชีวิต แม้จะรุ่งโรจน์หรือไม่รุ่งโรจน์ก็ตาม ครั้นแล้วทุกชีวิตก็เดินบ่ายหน้าไปสู่ประเทศแห่งความแก่ ความเจ็บ และความตายเป็นที่สุด ไม่มียกเว้นใครเลย ความดีเป็นสมบัติของคนดี ความชั่วเป็นสมบัติของคนชั่ว แต่มีสิ่งเดียวคือความตายเท่านั้น ที่เป็นสมบัติทั้งคนดีทั้งคนชั่ว เมื่อเราพิจารณาเห็นความจริงแห่งธรรมดาชีวิตแล้ว ควรรีบสะสมคุณงามความดีไว้หากมีโอกาสทำความดีก็รีบทำ เพื่อเป็นกำไรของชีวิต ไม่ยอมให้ชีวิตขาดทุน ใครทำดีมากก็ได้กำไรมาก ใครทำดีน้อยก็ได้กำไรน้อย ผู้ไม่ทำดี มีแต่ทางขาดทุน ประสบความวิบัติความหายนะตลอดชีวิต ไม่มีทางก้าวหน้าเลย

"ความกตัญญูกตเวที เป็นนิมิตรเครื่องหมายของคนดี"*

นิมิตฺตํ สาธุรูปานํ กตญฺญูกตเวทิตาติ

ตามธรรมภาษิตมีอรรถาธิบาย หมายถึง ความกตัญญูกตเวทีเป็นเครื่องหมายของคนดี ทางโลกและทางธรรมมีจุดหมายอันเดียวกันคือต้องการคนดี แต่ทัศนะทางโลกและทางธรรมบางครั้งมองคนดีด้วยเป้าหมายที่ไม่ตรงกัน ทางโลกมองคนดีในแง่ รูปสวย รวยทรัพย์ มีปริญญา มียศ มีอำนาจ บารมี เหล่านี้จึงนับเป็นคนดี ข้อนี้ก็ถูกต้อง แต่เป็นความดีที่ไม่มั่นคง ไม่เที่ยงแท้ ย่อมมีความเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย และตามความนิยมของโลก

ส่วนทางพุทธศาสนานั้น พระพุทธเจ้าไม่ทรงมุ่งหมายเช่นนั้น พระองค์ไม่จำกัดว่าจะรวย หรือจน สวยหรือไม่สวย โง่หรือฉลาด พระองค์ทรงมุ่งหมายเพียงว่า ใครก็ตามไม่ว่าจะเป็นหญิง หรือชาย ขอให้มีคุณธรรม ๒ ประการซึ่งเป็นหลักของใจคนนั้นก็เป็นคนดี หลักของคนดีก็คือ ความกตัญญูกตเวที เหตุใดพระพุทธเจ้าและนักปราชญ์จึงยกย่องว่า กตัญญูกตเวทีเป็นนิมิตรของคนดี ซึ่งจะต้องพิจารณาเหตุการณ์ทั่วไป ในทางโลกเมื่อจะซื้อสินค้า จะต้องดูเครื่องหมายบอกว่าของสิ่งนั้น ยี่ห้อนั้นเป็นของดี ทนนาน ส่วนทางราชการก็ถือหนังสือตราครุฑเป็นเครื่องหมาย หรือเป็นหนังสือที่ทางราชการรับรองและเชื่อถือได้ ส่วนในทางพระพุทธศาสนามีเสมาธรรมจักรเป็นเครื่องหมายรับรองที่เป็นความนิยมหรือเชื่อถือทางโลก

สำหรับคนจะเอาอะไรเป็นเครื่องวัดว่าเป็นคนดี จะถือว่าเป็นคนสวย แล้วเป็นคนดีตลอดไปก็ไม่ได้ เพราะความสวยเป็นสมบัติประจำโลก ใครเกิดก่อนก็ครองความสวยก่อน ที่สุดก็ไม่มั่นคง คนรวยทรัพย์ก็ไม่แน่ รวยแล้วกลับจน จนแล้วกลับรวย หรือคนรวยใช้ทรัพย์ในทางที่ไม่ชอบ ไม่เหมาะสม ก็เกิดความวิบัติ คนมียศก็อาจถูกถอดยศก็ได้ คนมีอำนาจใช้อำนาจในทางผิดก็ได้ คนมีความรู้ใช้ความรู้ในทางที่ผิดก็ได้

ทางพระพุทธศาสนายืนยันว่า ความกตัญญูกตเวที เป็นเครื่องหมายของคนดี หลักธรรม ๒ ประการเป็นหลักของใจ การที่ลูกหลาน ญาติ ระลึกถึงอุปการะคุณของคุณโยมปุ่นผู้ล่วงลับ เมื่อท่านมีชีวิตอยู่ ท่านเป็นคนสำคัญคนหนึ่ง ท่านผู้นี้มีชีวิตเบื้องต้นผ่านสมณเพศ

---

* **สาระสำคัญจากพระธรรมเทศนา แสดงโดยพระครูปริยัติคุณาธาร วัดชนะสงคราม ฯ ในวันบำเพ็ญกุศลปัญญาสมวารศพ เมื่อวันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๒**

ศึกษาพุทธศาสนา ณ วัดมหาธาตุ ฯ จนได้เปรียญ ๔ ประโยค สำนักวัดมหาธาตุเป็นเมืองตักศิลา สำนักปราชญ์ราชบัณฑิตสมัยนั้น ผู้ผ่านวัดมหาธาตุมีหน้าที่การงานใหญ่โตทั้งนั้น เมื่อมีชีวิตสมณเพศ นอกจากได้เป็นบัณฑิตทางพุทธศาสนาแล้วยังเป็นครูบาอาจารย์อบรมสั่งสอนภิกษุสามเณรจนเป็นเปรียญหลายท่าน เมื่อสึกออกไปแล้ว ประกอบราชการทางโลกก็ได้ตั้งใจอุตสาหวิริยภาพศึกษาจนสำเร็จเนติบัณฑิต รวมความว่าได้บัณฑิต ๒ ทาง คือทางศาสนาและทางโลก ท่านได้รับราชการตลอดมา มีครอบครัว เป็นคนสำคัญของครอบครัว ทางพระพุทธศาสนายกย่องคนเป็นคนสูงสุด คือ พ่อแม่เป็นคนสูงสุดในชีวิตของลูก เพราะอะไร เพราะคนที่เกิดมาจะเป็นใครก็ตาม ถ้าไม่มีพ่อแม่เป็นแดนเกิดแล้วจะเกิดไม่ได้ ต้องเกิดจากพ่อแม่ทั้งสิ้น ไม่ว่าพระพุทธเจ้า ปัจเจกพุทธเจ้า พระเจ้าแผ่นดิน จะเป็นคนจนคนมีก็ตาม พ่อแม่เป็นผู้ให้กำเนิด เป็นแดนเกิดทั้งนั้น พ่อแม่นี้ พระพุทธเจ้าถือเป็นคนสำคัญทางพระพุทธศาสนา ท่านยกย่องไว้สูงสุดว่า พ่อแม่เป็นพรหมของลูก เป็นบุรพเทพของลูก บุรพาจารย์ของลูก เป็นพระอรหันต์ของลูก พระพุทธเจ้าทรงยกย่องพ่อแม่ว่าสูง เป็นพรหมของลูก เพราะในครั้งพุทธกาล โลกนับถือว่าพระพรหมเป็นผู้สร้างโลก ทุกอย่างพระพรหมสร้างสิ่งที่มีอยู่ในโลกนี้ พระพรหมตัวจริงไม่มี เป็นเพียงสิ่งลึกลับหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่นิยมนับถือกันไม่ปรากฏตัวตน เมื่อพระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณท่านยอมรับว่าพระพรหมเป็นผู้สร้างโลกจริง แต่พระพรหมของพราหมณ์กับของพระพุทธเจ้าไม่เหมือนกัน พระพรหมของพราหมณ์เป็นพระเจ้าผู้ศักดิ์สิทธิ์ ไม่มีตัวตน แต่พระพรหมของพระพุทธเจ้ามีตัวมีตน คือพ่อและแม่ พ่อและแม่นี้พระ พุทธเจ้าทรงยกย่องว่าเป็นพระพรหม คือเป็นผู้ให้กำเนิด เป็นผู้ให้เกิดมาในโลก

ที่พระพุทธเจ้าทรงยกย่องว่าพ่อและแม่เป็นพระพรหมของลูก เพราะพ่อและแม่เป็นผู้ดำรงอยู่ในคุณธรรม เป็นเครื่องอยู่ของผู้ใหญ่ ๔ ประการ คือ มีเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา คุณธรรมทั้ง ๔ ประการนี้มีครบบริบูรณ์ในพ่อแม่ พระพุทธเจ้าจึงยกย่องว่าพ่อแม่ เป็นพระพรหมของลูก คุณธรรมทั้ง ๔ ประการนี้หาจากบุคคลอื่นยาก นอกจากพ่อและแม่

ธรรมข้อแรก คือ เมตตา หมายถึง พ่อแม่รักลูกจริง รักด้วยความบริสุทธิ์ใจไม่มีมารยา ไม่มีกลั่นแกล้ง ไม่เหมือนความรักตามธรรมดาชายหญิงทั่ว ๆ ไป ความรักในคดีโลกทั่ว ๆ ไป เอาอะไรแน่นอนไม่ได้ หลอกลวงกันบ้าง ไม่จริงจังกันบ้าง ความรักของพ่อแม่ที่มีต่อลูกมีอย่างแท้จริง โดยเฉพาะอย่างยิ่งความรักข้อเมตตานี้จะพิสูจน์ให้เห็นได้แจ่มชัด โดยเฉพาะโยม-

ผู้หญิง เมื่อยังเป็นสาว อวัยวะคือถันปกปิด พอมีลูก เมื่อลูกร้องอยากกินนม ไม่ว่าจะอยู่ในที่ใด ก็เปิดให้ลูกกินได้ ด้วยอำนาจความรักลูกอันแท้จริงนั่นเอง ทำให้แม่หมดความละอาย ความละอายที่ยังมีอยู่เมื่อวัยสาวนั้นหมด เพราะอำนาจความรัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งท่านกล่าวไว้อีกว่า แม่นั้นเมื่อยังไม่มีลูก น้ำนมยังไม่มี จะมีก็เพียงน้ำเหลือง หรือน้ำเมือกหล่อเลี้ยงเต้านมเท่านั้น ต่อเมื่อมีลูกแล้วน้ำนมจึงมีได้ น้ำนมไม่ได้เกิดจากอื่นใด เกิดจากอำนาจความรักของแม่นั่นเอง อำนาจความรักของแม่ที่มีอยู่ในลูกอย่างแท้จริงนั่นเองแปรเลือดให้เป็นน้ำนม แสดงให้เห็นว่า ลูกที่เกิดมาในโลก ที่เติบโตได้ก็อาศัยน้ำนม คือเลือดในอกของแม่นั่นเอง ตราบใดแม่ยังไม่มีลูก ตราบนั้นจะมีน้ำนมไม่ได้ อำนาจความรักนั่นเองทำให้เกิดน้ำนมมาได้ นี่จะชี้ให้เห็นว่า พ่อกับแม่รักลูกอย่างแท้จริง

คุณธรรมข้อที่สอง กรุณา ความสงสาร เมื่อลูกตกทุกข์ได้ยาก เมื่อลูกเจ็บไข้ได้ป่วยบางครั้งบางคราวพ่อแม่ถ้าเจ็บแทนได้ก็ยอม ยอมทนทุกข์ทรมาน ยอมทุกสิ่งเพื่อต้องการให้ลูกหายเจ็บหายป่วย หรือพ้นทุกข์ต่าง ๆ ความสงสารอย่างนี้จะหาจากบุคคลอื่นไม่ได้ นอกจากพ่อ-กับแม่

คุณธรรมข้อที่สาม เรียกมุทิตา ความพลอยยินดี ความส่งเสริมหรือสนับสนุนในทางที่ดี เมื่อลูกได้ดี พ่อแม่หน้าเบิกบานก่อนคนอื่นทั้งหมด ธรรมข้อนี้มีมาแต่ต้น พอเริ่มตั้งท้องพ่อแม่ก็ดีใจว่าจะมีลูก เมื่อคลอดออกมาจะเป็นหญิงเป็นชายก็แสดงความปิติยินดี ลูกจะเป็นคนใบ้บ้าอะไรก็ตาม พ่อแม่ไม่ทอดทิ้ง แสดงความดีใจว่าเป็นลูก เมื่อลูกเจริญเติบโตไปได้การศึกษา ก็สนับสนุนส่งเสริม ลูกได้ดีในหน้าที่การงานก็พลอยดีใจด้วย และสนับสนุนส่งเสริมด้วย คุณธรรมข้อนี้จะหาจากบุคคลอื่นได้ยาก ชาวโลกเขาเรียกอิจฉาตาร้อน เห็นคนอื่นได้ดีไม่ได้ ทนอยู่ไม่ได้ แต่สำหรับพ่อแม่กับลูกแล้ว ลูกยิ่งได้ดีขนาดไหนพ่อแม่ยิ่งดีใจเมื่อลูกได้ดิบได้ดี

ธรรมข้อที่สี่ เรียกอุเบกขา ที่นักปราชญ์ท่านแปลว่า ความวางเฉย คือหมายความว่าพ่อแม่นี้ไม่อยู่ในฐานะที่ช่วยเหลือได้ก็วางเฉยเสีย วางตัวเป็นกลางเสีย แต่อีกทัศนะหนึ่งคำว่า "อุเบกขา" ไม่ได้แปลว่า วางเฉย ท่านแปลว่า "เข้าไปเพ่ง" หมายความว่าพ่อแม่เข้าไปเพ่งดูว่า ควรใช้ธรรมข้อไหน ก็ใช้ข้อนั้น ท่านเรียกว่า อุเบกขา คือเข้าไปเพ่ง เข้าไปสอดส่องเข้าไปดูแล เข้าไปพินิจพิจารณาว่าควรใช้ธรรมข้อไหน ในกรณีไหนให้ เหมาะสมกับลูก ธรรมทั้ง ๔ ประการมีพร้อมอยู่ในพ่อและแม่ ท่านจึงเรียกว่า พระพรหมของลูก

ประการต่อมา พระพุทธเจ้าทรงยกย่องว่า พ่อและแม่เป็นบุรพเทพ เป็นเทวดาองค์แรกในโลกนี้ พ่อแม่เท่านั้นที่จะปกป้องพิทักษ์รักษามาก่อนคนอื่น ท่านสาธุชนทั้งหลายขอได้โปรดสังเกตเหตุการณ์ทั่ว ๆ ไปว่า สัตว์เดรัจฉานบางชนิดมีความรักในลูกแท้จริงเป็นต้นว่า แม่ไก่พอมีลูกขึ้นมาแล้ว สัตว์ร้าย จะเป็นสุนัขก็ดี เหยี่ยวก็ดี กาก็ดี สัตว์อะไรก็ตาม จะมารังแกลูกกินลูก แม่ไก่ยอมเอาชีวิตเข้าไปปกป้อง หรือแม่สุนัขบางตัวเมื่อยังไม่มีลูกก็ไม่ดุ พอมีลูก แม่สุนัขสามารถดุได้ ยอมตายแทนลูก เพื่อป้องกันรักษาลูกให้มีชีวิตต่อไป จะเห็นว่า สัตว์หลายชนิดที่รักลูก ป้องกัน ทะนุทะนอม และหวงแหนลูกอย่างที่สุด เพราะฉะนั้น พ่อแม่จึงได้รับยกย่องเป็นบุรพเทพของลูก คือเป็นเทวดาองค์แรกในโลกนี้ที่ปกป้อง คุ้มครองลูกให้มีความปลอดภัย ให้มีความเจริญรุ่งเรือง ให้ปลอดภัยจากภัยต่าง ๆ ที่จะมาเบียดเบียนทำลายลูก นี่เป็นประการที่สอง

ประการที่สาม พระพุทธเจ้าทรงยกย่องพ่อแม่เป็นบุรพาจารย์ คือ เป็นอาจารย์คนแรกในโลกนี้ สอนมาก่อนครูในโรงเรียน สอนมาก่อนอุปัชฌาย์จารย์ผู้สอนอยู่ในวัดคือพ่อแม่สอนมาตั้งแต่ลูกเกิดมา ลูกเกิดมาในโลกนี้ยังจำแนกผิดถูกชั่วดียังไม่ได้ ยังไม่รู้ว่าใครเป็นญาติ เป็นพี่น้องพ่อแม่เป็นคนสอนมาก่อนทั้งหมด ต่อมาครูจึงสอนหนังสือในโรงเรียน และอุปัชฌาย์จารย์จึงอบรมสั่งสอนในวัด จึงยกย่องว่าพ่อแม่เป็นบุรพาจารย์ คือ อาจารย์คนแรก จะยกตัวอย่างง่าย ๆ ว่า พ่อแม่เป็นบุรพาจารย์ คือสอนมาก่อนผู้อื่นใดในโลกนี้ คือสอนตั้งแต่ให้ยืน เดิน กิน นอน ทุกอย่าง พ่อแม่สอนมาก่อนคนอื่นทั้งหมด เช่น ลูกเกิดมาตั้งแต่เล็ก ยังกินไม่เป็น พ่อแม่ในยุคโบราณยังไม่มีนมผง ยังไม่มีเครื่องของวิทยาศาสตร์ จึงต้องอาศัยกล้วยน้ำว้ากับข้าวสุกบด เมื่อบดเสร็จ ก็ร้องเรียกให้ลูกกินข้าว วิธีร้องเรียกให้ลูกกินข้าวก็เรียกว่า "หม่ำ หม่ำ" เป็นวิธีสอนของแม่ ต่อมาเมื่อแม่ทำเสียงหม่ำ ๆ ลูกจะรู้ทันทีว่าแม่สอนให้รู้จักกิน นอกจากนี้ แม่สอนให้ลูกรู้จักการถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ เช่น สอนให้รู้จักถ่ายอุจจาระก็ร้องว่า "อึ อึ อึ" สอนให้รู้จักการถ่ายปัสสาวะก็ร้องว่า "ฉี่ ฉี่ ฉี่" ลูกจำได้ เมื่อแม่ทำเสียงเช่นนั้น ก็รู้ว่าให้ถ่ายอุจจาระปัสสาวะ หรือในที่สุดก็สอนให้รู้จักนอนที่เรียกว่า "เคล้ง เคล้ง หรือ เท้ง" อะไรเหล่านี้ เมื่อทำเสียงเช่นนี้ ลูกรู้ทันทีว่าสอนให้รู้จักนอน พ่อและแม่เป็นบุรพาจารย์คนแรกสอนก่อนคนอื่น

ทั้งหมด และไม่ต้องการรางวัล ไม่ต้องการสินจ้างอะไรทั้งหมด ไม่ต้องการผลตอบแทน สอนได้ดีกว่าคนอื่นทั้งหมดในโลกนี้ ตั้งใจสอนด้วยจิตใจบริสุทธิ์ ด้วยเมตตาจิตไม่หวังผลตอบแทนใดๆ ทั้งสิ้น ต้องการสอนตลอดชีวิตของลูก หรือตลอดชีวิตของท่าน คุณธรรมเหล่านี้ ท่านจึงยกย่องพ่อแม่เป็นบุรพาจารย์ เป็นอาจารย์คนแรกของลูก

ต่อมาพ่อแม่นี้ พระพุทธเจ้าทรงยกย่องเป็นอาหุไนยบุคคล หรือเรียกว่าเป็นพระอรหันต์นั่นเอง ควรแก่การเคารพ ควรแก่การต้อนรับ ควรแก่การสักการะบูชา เพราะอะไร เพราะท่านมีอุปการคุณมาก่อนนั่นเอง ก่อนคนอื่นทั้งหมดในโลกนี้ จึงควรแก่การเคารพ สักการะบูชา แต่เหตุไรพระพุทธเจ้าจึงทรงยกย่องพ่อแม่เท่ากับพระอรหันต์ โดยปกติพ่อกับแม่นี้มีกิเลส ยังมีความโลภ ความโกรธ ความหลง ส่วนพระอรหันต์นั้นท่านหมดกิเลสแล้ว ใครจะไปด่า ไปทุบไปตี ท่านก็ไม่โกรธตอบ ท่านไม่รู้สึกอะไรทั้งหมด เหมือนกับแผ่นดิน เหมือนแม่น้ำลำคลอง ใครจะเอาของสกปรกโสโครกไปทิ้ง แผ่นดินไม่รับรู้ แม่น้ำก็ไม่รับรู้อะไรทั้งหมด เพราะแม่น้ำก็ดี แผ่นดินก็ดี ไม่มีความรู้สึกอะไร ใครจะทำโทษอะไรท่านก็ตาม ท่านก็ไม่ถือโทษ เพราะท่านหมดกิเลสแล้ว แต่พ่อและแม่นั้นท่านยกย่องว่าเป็นพระอรหันต์เฉพาะลูก ไม่ได้เป็นพระอรหันต์ทั่วไป คือ หมายความว่า เป็นพระอรหันต์เฉพาะลูก เป็นพระประจำบ้าน เป็นพระประจำครอบครัว ทั้งๆ ที่มีกิเลส แต่ท่านก็มีคุณธรรมสำหรับลูก โดยปกติพ่อแม่นี้ลูกจะล่วงเกินอย่างไรก็ตาม พ่อแม่ก็ไม่ถือโทษ ไม่โกรธ แต่คนอื่นไม่ได้บางครั้งบางคราวจะไม่ยอมแต่สำหรับลูกๆ แล้ว จะล่วงเกิน จะทำผิดพลาดอะไร พ่อแม่ให้อภัยก่อนคนอื่นทั้งหมด คุณธรรมที่มีอยู่ในใจของพ่อแม่เปรียบเหมือนพระอรหันต์ ในการฆ่าพระอรหันต์กับฆ่าพ่อแม่มีโทษเท่ากันเป็นอนันตริยกรรมทางพระพุทธศาสนา ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงยกย่องพ่อแม่เป็นพระอรหันต์ของลูก ไม่ใช่พระอรหันต์ประจำโลก แต่เป็นพระอรหันต์ประจำครอบครัวและเป็นพระที่ไม่ใช่พระธรรมดา แต่เทียบเท่าพระอรหันต์

พระพุทธเจ้าทรงยกย่องว่าพ่อแม่เป็นคนสำคัญที่สุดในโลกนี้ ไม่มีใครสำคัญเท่า เมื่อลูกๆ มาระลึกถึงอุปการคุณของท่าน มาตอบแทนอุปการคุณของท่าน จึงได้ชื่อว่าเป็นคนกตัญญูกตเวที มีนิมิตรเครื่องหมายของคนดี เมื่อพระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนว่า พ่อแม่มีความสำคัญดังกล่าว ท่านได้สอนวิธีตอบแทนบุญคุณพ่อแม่ต่อไปนี้ วิธีตอบแทนบุญคุณของพ่อแม่นั้นท่านกล่าวว่ามีอยู่ ๒ วิธี คือ แบบธรรมดาสามัญทั่วไปแบบหนึ่ง และแบบพิเศษอีกแบบหนึ่ง

แบบธรรมดา หมายความว่า ทำง่าย ใครๆ ก็ทำได้ ไม่ใช่เรื่องยาก ที่ว่าง่ายไม่ใช่ง่ายทุกคน ง่ายเฉพาะคนที่มีกตัญญูกตเวทีเป็นหลักของใจ ถ้าลูกคนใดไม่มีความกตัญญูกตเวทีเป็นหลักของใจแล้วทำยาก หรือทำไม่ได้เลย เราจะเห็นปรากฏตามหน้าหนังสือพิมพ์ทั่วไปว่าลูกบางคนประทุษร้ายพ่อแม่ ทำลายทรัพย์สมบัติ ถึงฆ่าพ่อฆ่าแม่ก็มี ล้างผลาญวงศ์ตระกูลก็มี การตอบแทนพ่อแม่อย่างง่ายๆ ก็คือ เมื่อท่านเลี้ยงมาแล้วก็เลี้ยงตอบแทน ช่วยทำกิจของท่าน ดำรงวงศ์สกุลไว้ในทางที่ดี ในทางที่ชอบ ประพฤติตนให้สมควรกับการรับทรัพย์มรดกของท่าน เมื่อท่านเจ็บไข้ก็รักษาพยาบาลจนสุดความสามารถ เมื่อท่านล่วงลับไปแล้วก็อุทิศส่วนบุญส่วนกุศลไปให้ท่าน การตอบแทนแบบนี้เรียกว่า การตอบแทนแบบง่ายๆ แบบธรรมดาสามัญ ที่ว่าทำได้ง่าย ง่ายเฉพาะท่านผู้มีความกตัญญูกตเวทีเป็นหลักของใจดังกล่าวแล้ว ถ้าท่านที่ไม่มีความกตัญญูกตเวทีเป็นหลักของใจแล้ว ทำได้ยากหรือบางคนทำไม่ได้เลย เช่นนี้เรียกว่า การตอบแทนแบบง่ายๆ

อีกแบบหนึ่งที่เรียกว่า แบบพิเศษ แบบนี้ทำได้ยากสำหรับเพศฆราวาส สำหรับเพศบรรพชิตทำได้ง่าย เพราะอานุภาพของผ้ากาสาวพัสตร์ พ่อแม่ย่อมเคารพนับถือย่อมเชื่อฟังจึงแนะนำสั่งสอนง่าย ตอบแทนง่ายกว่าฆราวาส ฆราวาสนั้นอยู่ใกล้ชิดเคยอยู่ร่วมกันมา จะแนะนำอะไร อบรมสั่งสอนก็เป็นเรื่องที่ยาก การตอบแทนแบบพิเศษนี้ท่านกล่าวไว้ว่า ถ้าพ่อแม่ผู้ใดไม่มีศรัทธา ไม่มีศีล ไม่มีจาคะ ไม่มีปัญญา ต้องแนะนำให้ตั้งอยู่ในคุณธรรม เมื่อแนะนำให้ตั้งอยู่ในคุณธรรม ก็เป็นการปิดประตูอบาย เป็นการตอบแทนได้อย่างแท้จริงพระพุทธเจ้าทรงยกย่องการตอบแทนแบบพิเศษ คือยกย่องพระอรหันต์สาวกองค์หนึ่งว่าเป็นยอดกตัญญูกตเวที จริงอยู่ คนที่มีกตัญญูกตเวทีบุคคลมีมากสุดพรรณนา แต่พระพุทธเจ้าทรงยกย่องว่าเป็นบุคคลพิเศษ หรือเป็นจุดเด่นมีอยู่ท่านหนึ่งคือ พระสารีบุตร อัครสาวกฝ่ายขวา ว่าเป็นยอดกตัญญูกตเวทีในพระพุทธศาสนา คือพระสารีบุตรเป็นยอดกตัญญูกตเวที ๓ ฐานะด้วยกัน

ฐานะแรก พระสารีบุตรเป็นยอดกตัญญูกตเวทีต่ออาจารย์ คือก่อนบวชท่านเป็นปริพาชกอยู่ แสวงหาครูบาอาจารย์ แสวงหาโมกขธรรมอยู่ ก็ยังไม่บรรลุ ยังไม่สำเร็จมรรคผลนิพพาน แต่ครั้งหนึ่งท่านไปพบพระอัสสชิ พระเบญจวัคคีย์รุ่นแรกในการประกาศศาสนาของพระพุทธเจ้า เดินบิณฑบาตอยู่ในกรุงราชคฤห์ เกิดศรัทธาเลื่อมใสผิดกับสมณะที่มีอยู่ในยุคโน้นเห็นกิริยามารยาทผิดกับสมณะอื่นก็เกิดศรัทธา เมื่อได้โอกาสจึงเรียนถามท่านว่าธรรมในทาง

พุทธศาสนามีอะไรบ้าง พระสารีบุตรท่านถ่อมตัวบอกว่าท่านบวชใหม่ ยังไม่รู้อะไรกว้างขวาง พระสารีบุตรบอกว่าต้องการหัวใจพระพุทธศาสนา พระอัสสชิก็แสดงหัวใจของพระพุทธศาสนาว่า ธรรมทั้งหลายมีเหตุเป็นแดนเกิด ธรรมทั้งหลายล้วนดับแต่เหตุคือหลักของพระพุทธศาสนานั้น เป็นหลักเหตุหลักผล เมื่อไม่มีเหตุแล้วจะมีผลขึ้นมาไม่ได้เหตุกับผลต้องเป็นของคู่กัน เพียงเท่านี้ พระสารีบุตรก็ได้ดวงตาเห็นธรรม จึงนำไปบอกพระโมคคัลลานซึ่งเป็นสหาย ก็ได้ดวงตาเห็นธรรม เหมือนกัน ต่อมาจึงทูลขออุปสมบทในพุทธศาสนา เมื่อได้บวชจากสำนักพระพุทธเจ้าแล้วบำเพ็ญ สมณธรรม ก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ เมื่อท่านสำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้ว ท่านก็ช่วยพระพุทธ-เจ้าประกาศพระพุทธศาสนาจนแพร่หลาย ก่อนนอนทุกครั้งต้องกราบไหว้พระอัสสชิผู้เป็นอาจารย์

สถานะต่อมา พระสารีบุตรเป็นยอดกตัญญูกตเวทีต่อราธพราหมณ์ ผู้มีอุปการคุณ ราธพราหมณ์ผู้นี้ ในสมัยหนึ่งเป็นคนร่ำรวยมั่งคั่งมาก ครั้งหนึ่งได้ใส่บาตรพระสารีบุตร พระ-สารีบุตรเคยรับบาตรจากราธพราหมณ์ทัพพีหนึ่ง ต่อมาเมื่อราธพราหมณ์ตกทุกข์ได้ยากลูกเมียทอดทิ้งก็หันหน้าเข้าพึ่งวัด ในที่สุดพระพุทธเจ้าทรงประกาศว่าใครนึกถึงอุปการคุณของราธพาหมณ์ได้บ้าง พระสารีบุตรประกาศในที่ประชุมว่า ท่านระลึกถึงอุปการคุณได้ว่าครั้งหนึ่งราธพราหมณ์เคยถวายอาหารบิณฑบาตทัพพีหนึ่ง พระพุทธเจ้าจึงมอบให้พระสารีบุตรเป็นอุปัชฌาย์บวชราธพรา-หมณ์เป็นครั้งแรก และวิธีบวชด้วยญัตติจตุตถกรรมอุปสัมปทาทุกวันนี้ก็มีพระสารีบุตรเป็นอุปัช-ฌาย์องค์แรก และราธพราหมณ์เป็นองค์แรกที่บวชในพระพุทธศาสนาทั้งนี้แสดงว่าพระสารีบุตรเป็นยอดกตัญญูกตเวทีต่อราธพราหมณ์ ถวายอาหารเพียงทัพพีเดียวก็ระลึกถึงอุปการคุณ นี่เป็นสถานะหนึ่ง

อีกสถานะหนึ่ง พระสารีบุตรเป็นยอดกตัญญูกตเวทีต่อโยมแม่ของท่าน โดยปกติโยมแม่ของพระสารีบุตรไม่ได้นับถือพระพุทธศาสนามาก่อน นับถือลัทธิศาสนาอื่นมาก่อน แต่ว่าตระกูลพระสารีบุตรเป็นตระกูลที่แปลกในพุทธศาสนานี้ ตระกูลของท่านเป็นพระอรหันต์ทั้งหมดถึง ๗ คน มีลูกชาย ๔ ลูกผู้หญิง ๓ บวชในพระพุทธศาสนาสำเร็จเป็นพระอรหันต์หมดทั้ง ๗ ท่าน ทั้ง ๆ ที่โยมแม่ไม่ได้นับถือพุทธศาสนามาก่อน วาระที่พระสารีบุตรจะตอบแทนอุปการคุณของโยมแม่นั้น พระสารีบุตรรู้ว่าท่านจะนิพพาน จึงทูลลาพระพุทธเจ้าจะไปนิพพานที่บ้านเกิดของท่าน เมื่อพระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ไปที่บ้านท่านแล้ว พระสารีบุตรก็ไปเทศนาสั่งสอนอยู่ที่บ้านของท่าน ที่เมืองนาลันทา สถานที่นี้เป็นมหาวิทยาลัยพุทธศาสนาแห่งแรกของโลก ปัจจุบัน

มีแต่ทรากของมหาวิทยาลัยเท่านั้น เพราะถูกทำลายในครั้งต่อ ๆ มา โยมแม่ของพระสารีบุตรเกิดเลื่อมใสในตอนหลัง เกิดเลื่อมใสในตอนที่พระสารีบุตรมีคนนับถือมาก จึงเกิดความแปลกใจขนาดที่มีเทวดาและมนุษย์มาสนใจธรรมของพระสารีบุตรจึงเกิดศรัทธาขึ้นมา ในที่สุดพระสารีบุตรก็เทศนาสั่งสอนโยมแม่ของท่าน จนได้ดวงตาเห็นธรรม ยกย่องพระสารีบุตรว่าเป็นยอดกตัญญูกตเวทีบุคคล เหตุที่พระพุทธเจ้าทรงยกย่อง การตอบแทนแบบพิเศษนี้ ก็เพราะว่าตอบแทนแบบให้ตั้งอยู่ในคุณธรรม คือยกระดับจิตของท่าน

การตอบแทนแบบทางกายนั้นตอบแทนได้ง่าย เป็นแบบธรรมดา แต่ตอบแทนแบบนี้เรียกว่าแบบยกระดับจิตของท่านให้สูงขึ้น ไม่มีศรัทธา ไม่มีศีล ไม่มีจาคะ ไม่มีปัญญา การยกย่องให้มีคุณธรรมเหล่านี้ หมายความว่า ศรัทธาได้แก่ความเชื่อ เชื่อ ณ ที่นี้ได้แก่ เชื่อเหตุเชื่อผล คนที่เกิดมามีความเชื่อติดตัวมาด้วยกันทั้งนั้น ความเชื่อในเบื้องต้นคือ เชื่อพ่อ เชื่อแม่เชื่อครูบาอาจารย์ เชื่อผู้บังคับบัญชา แต่ความเชื่อเช่นนี้ ไม่ใช่ความเชื่อที่แท้จริงต้องเติมธาตุแห่งความเชื่อเข้ามา เมื่อเติมธาตุแห่งความเชื่อเข้ามา ความเชื่อจึงจะแข็งแกร่ง จึงเป็นความเชื่อที่แท้จริง คือ หมายความว่า เชื่อกรรม เชื่อผลของกรรม เชื่อว่าสัตว์นี้มีกรรมเป็นของตัวเชื่อปัญญาเป็นเรื่องตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า รวมความแล้วว่าเชื่อยอดของความจริง ก็คือกรรมการกระทำของคนเรานี้แหละ เป็นยอดของความจริง และเชื่อยอดของคนจริง คือ พระพุทธเจ้าพระพุทธเจ้าเป็นยอดของคนจริง คือตรัสรู้ของจริง และประกาศพระพุทธศาสนาตลอด ๔๕ ปีแพร่หลายมาสองพันปีเศษ นี่จึงเรียกว่าเป็นยอดของคนจริง

เมื่อพ่อแม่ไม่มีศรัทธาก็ให้ท่านตั้งอยู่ในศรัทธา ประการต่อมาท่านไม่มีศีลก็ให้ตั้งมั่นอยู่ในศีล ศีลเป็นพื้นฐานคุ้มกันให้คนเราอยู่เย็นเป็นสุข ถ้าสังคมใด หมู่คณะใด ไม่มีศีลเป็นพื้นฐานแล้ว สังคมนั้น คณะนั้น จะอยู่ไม่ได้ หาความสงบสุขไม่ได้ ตึกรามบ้านช่องแตกร้าวหักพังทับคนตายเป็นบางคน เดือดร้อนเป็นบางคน ถ้าหากว่าคนใจพัง คือหมายความว่า ไม่มีศีล ไม่มีธรรม อยู่ที่ไหนก็เดือดร้อนที่นั่น ตึกพังเพราะอะไร เพราะพื้นฐานของตึกไม่ดี จึงหักพังได้ง่าย คนเราก็เหมือนกัน ถ้าหากไม่มีศีลธรรมเป็นพื้นฐานแล้วจะเป็นอะไร ทำอะไรก็อยู่ไม่ยั่งยืน หาความเจริญรุ่งเรืองไม่ได้ ศีลธรรมนี่แหละเป็นหลักของใจ เป็นหลักสำคัญที่สุดเป็นพื้นฐานให้สังคมเราอยู่เย็นเป็นสุข

ประการต่อมาพ่อแม่ไม่มีจาคะ ก็แนะนำให้ตั้งอยู่ในจาคะ คือหมายความว่า ให้มีการเสียสละนั่นเอง ให้มีการเสียสละในทางโลกด้วย ให้มีการเสียสละในทางธรรมด้วย เสียสละในทางโลก คือให้เสียสละวัตถุ สิ่งของ เสียสละในทางธรรม ก็คือเสียสละกิเลส คือความโกรธ ความโลภ ความหลงนั่นเอง พระพุทธเจ้าท่านกล่าวถึงหลักของการเสียสละ ขั้นแรกท่านให้เสียสละทรัพย์เพื่อรักษาอวัยวะ เมื่อถึงคราวจะเสียอวัยวะก็ต้องยอมเสียสละชีวิต หมายความว่า ถึงคราวจะรักษาคุณงามความดีไว้ แม้ชีวิตก็เสียสละได้นี่เป็นยอดของความเสียสละเบื้องต้น ที่มีจาคะ คือการบริจาคนั้น ก็คือพ่อแม่นี้ต้องเสียสละตั้งแต่ลูกเกิดมา สละปัจจัย ๔ ให้ลูกมีชีวิตเจริญรุ่งเรือง สนับสนุนการศึกษาเล่าเรียนในการประกอบอาชีพ ในการสร้างหลักฐาน และให้สละทรัพย์เพื่อบำรุงประเทศชาติศาสนา สิ่งที่เป็นสาธารณประโยชน์ สาธารณูปโภค มีการเสียภาษีอากรเพื่อพัฒนาประเทศเป็นต้น การเสียสละอย่างนี้เป็นการสร้างความเจริญให้แก่หมู่คณะ แก่ครอบครัว ถ้าครอบครัวใดไม่มีการเสียสละภายในแล้ว ครอบครัวนั้นจะหาความสงบสุขหรือความเจริญก้าวหน้าไม่ได้ นี่เป็นการเสียสละในทางโลก เสียสละทางธรรม คือ เสียสละกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้เบาบางลงไป ถึงแม้ว่าจะสละกิเลสไม่เด็ดขาดก็ให้เบาบาง เป็นขั้นตอนลงมา สังคมเราจึงจะมีความสุขความเจริญได้

ประการต่อมาเมื่อพ่อแม่ไม่มีปัญญา ก็แนะนำให้ตั้งอยู่ในปัญญา เพราะปัญญานี้เป็นตัวแสงสว่าง แสงสว่างที่มีอยู่ในโลกนี้ จะมีแสงสว่างอะไรที่จะวิเศษยิ่งกว่าแสงสว่างคือปัญญา เป็นไม่มี แสงสว่างอันเกิดจากดวงเดือนหรือดวงดาวก็ดี ก็เป็นปรากฏการณ์ของธรรมชาติ ส่องแสงสว่างอยู่อย่างนั้นและไม่ได้ส่องแสงไปทุกโอกาสทุกจังหวะ ดวงจันทร์ก็ส่องได้เฉพาะกลางคืน ดวงดาวก็ส่องได้ตอนกลางคืน ส่วนดวงอาทิตย์ก็ส่องได้แต่เฉพาะเวลากลางวันเท่านั้น หรือสิ่งที่ประดิษฐ์ขึ้นมา เช่น ไฟฟ้าก็ดี ตะเกียงก็ดี ก็ส่องได้ เฉพาะในบางกรณี ในบางโอกาส ในบางสถานที่เท่านั้น ไม่ได้ส่องไปทุกหนทุกแห่ง ไม่ได้ส่องไปทุกโอกาสแต่แสงสว่างคือปัญญานั้นส่องไปทุกหนทุกแห่งไม่ว่านรก ไม่ว่าสวรรค์ ไม่ว่านิพพานเพราะฉะนั้นท่านจะไปสู่มรรคผลนิพพานได้ ก็ต้องอาศัยปัญญา ปัญญาเป็นตัวแสงสว่าง ไม่มีอะไรประเสริฐยิ่งไปกว่าปัญญา พระพุทธเจ้าทรงยกย่องว่า ปัญญาเป็นตัวแสงสว่างให้คนเราประสบความสุขความเจริญ

ธรรมทั้ง ๔ ประการตามที่กล่าวมานี้ ถ้าท่านผู้ใดตอบแทนอุปการคุณของพ่อของแม่ได้ นับว่าเป็นการตอบแทนแบบพิเศษ เป็นการตอบแทนบุญคุณของท่านได้ครบถ้วน ถ้าตอบแทน

แบบทางโลก หรือแบบธรรมดานั้น จะตอบแทนกี่ร้อยกี่พันปีก็เป็นการตอบแทนไม่ครบถ้วน แต่การตอบแทนแบบพิเศษ เป็นการตอบแทนครบถ้วน พระพุทธเจ้าทรงทำเป็นตัวอย่าง เมื่อท่านได้ตรัสรู้แล้ว ท่านเสด็จไปโปรดโยมแม่ของท่าน บนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ในขณะโยมแม่ของท่านเกิดเป็นเทพบุตรอยู่ชั้นดุสิต พระพุทธเจ้าเสด็จไปโปรดบนชั้นดาวดึงส์และต่อมาพระพุทธเจ้าก็ทรงโปรดพระพุทธบิดาของท่าน ตลอดจนพระประยูรญาติของท่านพระพุทธเจ้าเป็นศาสดาเอกในโลกเป็นจอมปราชญ์ในโลกที่สูงที่สุด ไม่มีใครเสมอเหมือนในโลกนี้ พระองค์ก็ยังตอบแทนอุปการะคุณพ่อคุณแม่ นี่พระพุทธเจ้าทรงทำเป็นตัวอย่าง หรืออีกอย่างหนึ่งก็พระสาวก ดังได้กล่าวมาแล้ว ดั่งพระสารีบุตรเป็นยอดกตัญญูกตเวที ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงยกย่องว่าได้ตอบแทนบุญคุณของพ่อแม่ได้ครบถ้วนทุกสิ่งทุกประการ

ตามที่คณะเจ้าภาพได้มาระลึกนึกถึงอุปการคุณของคุณพ่อซึ่งล่วงลับไปแล้ว มาบำเพ็ญกุศลปัญญาสมวาร คือทำบุญครบ ๕๐ วัน อุทิศส่วนบุญกุศลครั้งนี้ก็โดยมาระลึกนึกถึงพระคุณของท่านว่า พ่อกับแม่นี้เป็นผู้มีพระคุณที่เหนือกว่าผู้ใดทั้งหมดในโลกนี้ ไม่มีบุคคลใดที่จะมีพระคุณมากเท่ากับพ่อและแม่ เพราะฉะนั้นคณะเจ้าภาพจึงได้ทุ่มเทกำลังกาย ทุ่มเทกำลังใจ ทุ่มเทกำลังทรัพย์ และกำลังความสามัคคีพร้อมเพรียงกัน บำเพ็ญกุศลนานาประการ มีทางใดที่จะเป็นการอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้แก่ดวงวิญญาณของคุณพ่อซึ่งล่วงลับไปแล้ว ทางนั้นทุกสิ่งทุกประการยอมเสียสละ ยอมทุ่มเท ยอมกระทำ เพื่อดวงวิญญาณของคุณพ่อผู้ล่วงลับไปแล้วจะได้ประสบความสุข ความเจริญ การที่คณะเจ้าภาพได้กระทำอย่างนี้ต้องตามต้นติประเพณีของโบราณาจารย์มีนักปราชญ์ เป็นต้น ท่านยกย่องว่า บุคคลผู้กระทำอย่างนี้เป็นคนที่มีนิมิตรเครื่องหมายของคนดี คือ หมายความว่า มีความกตัญญูกตเวที ซึ่งเป็นหลักสำคัญทางพระพุทธศาสนา มีนัยดังพรรณนามาด้วยประการฉะนี้ ฯ

อาจารย์มหาเกษม บุญศรี เคยเป็นอาจารย์สอนภาษาบาลี เมื่อครั้งศึกษาที่คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย และอาจารย์เคยเป็นศิษย์สำนักวัดมหาธาตุ ฯ สถาบันทางพระพุทธศาสนาแห่งเดียวกับ "พ่อ" ซึ่งเปรียบเสมือน "ตักศิลา" ผลิตบุคคลผู้ทรงคุณความรู้ จนได้รับใช้งานให้ประเทศชาติมาหลายท่าน อาจารย์รู้จักและสนิทสนมกับ "พ่อ" มากว่า ๔๐ ปี จึงกราบเรียนขอความกรุณาให้อาจารย์เขียนเรื่องเกี่ยวกับ "พ่อ" เพื่อลงในหนังสือแจกวันพระราชทานเพลิงศพ อาจารย์ได้ส่งเรื่อง "พ่อสั่งว่า" มาให้

ดิฉันในนามของเจ้าภาพ ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์อย่างสูงมา ณ ที่นี้ และขอผลานิสงส์จากชาดกเรื่องนี้จงดลบันดาลให้ดวงวิญญาณของ "พ่อ" ไปสู่สุคติในสัมปรายภพ เทอญ

สมบัติ ภูอภิรมย์

พ่อสั่งว่า

มา โข ตฺวํ ตาต ทีฆาวุ ทีฆํ ปสฺส มา รสฺสํ

รักยาวให้บั่น รักสั้นให้ต่อ

เกษม บุญศรี

ตามพงศาวดารของประเทศกาสีและโกศล กล่าวข้อความตรงกันว่าแคว้นกาสีมั่งคั่ง ประชาชนคับคั่ง เป็นเมืองมีเศรษฐกิจดี มีกองทัพใหญ่ มีแสนยานุภาพมาก ส่วนประเทศโกศล เป็นแคว้นมีเศรษฐกิจไม่ดีนัก ประชาชนก็น้อย กองทัพก็เล็กมีแสนยานุภาพไม่พอที่จะป้องกันประเทศได้

คราวหนึ่ง พระเจ้าพรหมทัตผู้ครองกรุงพาราณสีกรีธาทัพมาประชิดประเทศโกศล พระเจ้าทีฆีติโกศลทรงปรึกษาการทัพกับคณะเสนาบดี พร้อมทั้งราชปุโรหิตาจารย์ คณะเสนาบดีกราบทูลต่อสู้ป้องกันพระนคร แต่พระเจ้าทีฆีติโกศลทรงเห็นว่ามีกำลังไม่พอสู้ ขืนสู้ก็รังแต่จะเสียชีวิตและทรัพย์สิน ทั้งประชาชนก็จะไม่เดือดร้อนมากนัก เพื่อความสงบสุขของประชาชน พระองค์จึงยอมเสียพระเกียรติยศโปรดให้เปิดเมือง พระองค์สององค์กับพระมเหสีมีพระราชทรัพย์ติดพระองค์ไปเพียงเล็กน้อยทรงปลอมพระองค์เสด็จหนีออกจากพระนครไปหลบซ่อนพระองค์อยู่หมู่บ้านหม้อ ชายแดนประเทศกาสี ทรงปั้นหม้อเลี้ยงพระชนมชีพ พระเจ้าพรหมทัต ก็ยกกองทัพเข้าพระนครได้ง่ายดาย โดยไม่ต้องเสียเลือดเนื้อทหารเลยแม้แต่คนเดียว ประเทศโกศลก็ตกเป็นเมืองขึ้นของประเทศกาสี ขณะที่หลบซ่อนพระองค์อยู่นั้น พระมเหสีทรงแพ้ท้อง ปรารถนาจะได้เสวยน้ำแช่หอกดาบในพิธีซ้อมรบใหญ่ ถ้าไม่ได้อย่างนั้นน่าจะต้องสิ้นพระชนม์กราบทูลให้พระเจ้าโกศลทรงทราบและขอให้จัดพระราชทานตามพระประสงค์ พระเจ้าโกศลทรงพระวิตกมากเกือบจะทรงทอดอาลัย แต่ก็ทรงเสี่ยงพระองค์เข้าไปหาพราหมณ์ปุโรหิตของพระเจ้าพรหมทัตซึ่งทรงคุ้นเคยกัน เคารพนับถือกัน ตรัสให้ทราบ ท่านพราหมณ์รับสนองพระราชธุระจัดให้พระนางได้สมพระประสงค์ในคืนวันที่พระเจ้าโกศลทรงพาพระมเหสีเสด็จถึงบ้านพราหมณ์ปุโรหิต ท่านพราหมณ์กล่าวต้อนรับเสด็จพระนางโดยเฉพาะว่า พระเจ้าโกศลเสด็จมาไปมาแล้ว เมื่อเสร็จพิธีนั้นแล้ว ต่อมาพระนางประสูติพระโอรสพระราชทานพระนามว่า เจ้าชายทีฆาวุ เมื่อพระกุมาร

ทรงเจริญพระชันษา พระชนกพระชนนีทรงปรารถนาจะให้พระกุมารได้ทรงศึกษาศิลปวิทยาการตามควร จึงจัดการส่งพระกุมารให้ไปอยู่ในกรุงพาราณสีให้ทรงศึกษา นาน ๆ จึงจะไปเผ้าเยี่ยมพระชนกพระชนนีสักครั้งหนึ่ง ในระหว่างนั้นมหาดเล็กของพระเจ้าทีฆีติโกศลไปพบพระองค์ทรงหลบซ่อนอยู่อย่างนั้นจึงไปกราบทูลให้พระเจ้าพรหมทัตทรงทราบ พระเจ้าพรหมทัตโปรดให้เจ้าพนักงานตำรวจไปจับพระเจ้าทีฆีติโกศลกับพระเหสีมาทรงชำระได้ความจริง โปรดให้สำเร็จโทษในขณะที่เจ้าหน้าที่นำไปมัดไว้ที่หลักประหาร ประชาชนพากันห้อมล้อมเผ้าดูอยู่แน่นขนัด ในเวลาที่ฆาวุกุมารระลึกถึงพระชนกพระชนนีเพราะไม่ได้เผ้าเยี่ยมนานแล้ว จึงตระเตรียมสิ่งของเยี่ยมได้แล้วจึงออกเดินทางผ่านมาทางนั้น เห็นประชาชนยืนห้อมล้อมดูแน่น ไม่ทราบว่าเขากำลังจะสำเร็จโทษพระชนกพระชนนีของตนเลยปรารถนาจะรู้ความจึงแหวกประชาชนเข้าไปจนได้เห็นเป็นพระชนกพระชนนีชัดเจน ชั้นแรกไม่เชื่อตาของตนว่าจะเป็นดังนั้น ครั้นพินิจพิจารณาอย่างชัดเจนรู้ว่าพระชนกพระชนนีแน่ชัดแล้ว ทรงพระดำริว่า ถ้าแสดงตนให้คนรู้ก็จะถูกจับประหารเป็นแม่นมั่น จึงทรงระงับพระทัยไม่แสดงพระองค์ให้ใครรู้ เมื่อระงับพระทัยได้แน่แล้วจึงขยับพระองค์ออกให้ชัดเพื่อให้พระชนกพระชนนีทอดพระเนตรเห็นตน เมื่อได้ทอดพระเนตรแล้วก็ทรงพระดำริเช่นกัน และทรงระงับพระทัยไม่แสดงให้ปรากฏเช่นกัน เมื่อเพชฌฆาตจะลงดาบพระเจ้าทีฆีติโกศลจึงร้องขอให้ยับยั้งก่อน แล้วเปล่งพระสุรเสียงให้ดังเพื่อให้ฟังได้ชัด ตรัสสั่งเป็นครั้งสุดท้ายว่า "มา โข ตฺวํ ตาต ทีฆาวุ ทีฆํ ปสฺส มา รสฺสํ พ่อทีฆาวุ! เจ้ารักยาวให้บั่น รักสั้นให้ต่อ น หิ ตาต ทีฆาวุ เวเรน เวรา สมฺมนฺติ พ่อทีฆาวุ! เวรย่อมไม่ระงับด้วยการจองเวร อเวเรน หิ ตาต ทีฆาวุ เวรา สมฺมนฺติ พ่อทีฆาวุ เวรย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร" เจ้าพนักงานคุมการสำเร็จโทษสำคัญว่าพระเจ้าทีฆีติโกศลทรงเพ้อเพราะกลัวความตาย หรือสำคัญว่าพระองค์ทรงวิกลจริตไปแล้ว เมื่อสำเร็จโทษเสร็จแล้วเชิญพระศพทั้งสองพระองค์เข้าไว้ในช่องกุฏิที่จัดไว้เป็นพิเศษมีเจ้าหน้าที่อยู่ยามตามไฟเผ้าพระศพอยู่ ในขณะนั้นทีฆาวุอดกลั้นพระทัยรีบออกจากกลุ่มชนหลบเข้าป่าแอบอยู่ใต้ร่มไม้ ทรงกันแสงจนเต็มรักแล้วกลับออกมาเห็นปลอดคนจึงเดินไปดูลู่ทาง เห็นมีเจ้าพนักงานอยู่ยามไฟเผ้าพระศพ ทีฆาวุออกอุบายหาเหล้าชนิดแรงไปมอบเจ้าพนักงาน เมื่อเจ้าพนักงานเมาหลับใหลไม่ได้สติจึงรีบขนฟืนมากองเป็นเชิงตะกอน เก็บดอกไม้ในป่ามาบูชาตามมีตามได้ แล้วลอบเชิญพระศพพระชนกพระชนนีมาตั้งบนเชิงตะกอน บูชาด้วยดอกไม้ขมาพระศพแล้วถวายพระเพลิงถอยออกไปยืนอยู่ห่าง ๆ คอยดูจนไฟไหม้มอดแล้วจึงกลับไปยังที่พักของตน

ในขณะที่ถวายพระเพลิงนั้นพระเจ้าพรหมทัตประทับบนปราสาททอดพระเนตร ให้เจ้าหน้าที่ออกไปจับแต่ไม่ทัน ทีฆาวุไปที่พักแล้ว พระเจ้าพรหมทัตทรงเข้าพระทัยว่าต้องเป็นทีฆาวุแน่ จึงโปรดให้ประกาศจับไปทั่วพระนคร ทีฆาวุตั้งใจเด็ดเดี่ยวว่าต้องแก้แค้นแทนพระชนกพระชนนีให้ได้แล้วตั้งอกตั้งใจศึกษาวิทยาการจนจบ เสร็จแล้วทรงพักดีดพิณร้องเพลงประสานกับเสียงพิณเป็นพิเศษจนมีความชำนิชำนาญ ชั้นแรกไปสมัครเป็นคนตัดหญ้าเลี้ยงช้างหลวง นายควาญช้างพิจารณาเห็นรูปร่างกำยำล่ำสัน คล่องแคล่ว มารยาทพูดจาปราศัยสุภาพเรียบร้อย นายควาญก็รับไว้ด้วยความเมตตา สอนให้เป็นควาญช้างพระที่นั่ง สอนให้ขี่ม้า สอนให้ขับรถ ทีฆาวุก็ฝึกหัดได้คล่องแคล่วไม่ติดขัด จนปรากฏว่ามีความชำนาญเป็นพิเศษขณะอยู่กับนายควาญช้าง ตกเย็นว่างงานแล้วทีฆาวุร้องเพลงดีดพิณเสมอ พระเจ้าพรหมทัตทรงสดับเสียงเพลงกับเสียงพิณทรงพอพระทัย รับสั่งถามนายควาญช้าง เมื่อเขากราบทูลให้ทรงทราบตลอดแล้วจึงให้ทีฆาวุ เข้ารับราชการในราชสำนัก ทีฆาวุก็ปฏิบัติราชการจนเต็มความรู้ความสามารถ เป็นที่โปรดปรานของพระเจ้าพรหมทัตเป็นอย่างยิ่ง ถึงโปรดให้เป็นนายสารถีขับรถพระที่นั่งประจำพระองค์ ทีฆาวุแม้พระเจ้าพรหมทัตจะทรงโปรดปรานเช่นนั้นยิ่งแสดงพระองค์ให้สุภาพและอ่อนโยน เป็นที่ชอบอัธยาศัยของเจ้านายขุนนางทั้งชั้นสูงชั้นต่ำทั่วหน้า

วันหนึ่งพระเจ้าพรหมทัตเสด็จประพาสป่าทรงล่าเนื้อ โปรดให้ทีฆาวุเป็นสารถีขับรถพระที่นั่ง เผอิญเนื้อที่เสนาล้อมไว้หนีออกทางพระเจ้าพรหมทัต จึงทรงรถพระที่นั่งติดตามเนื้อเข้าไปในป่าลึกจนหมู่ทหารตามไม่ทัน ต้องพักกองรอท่าเสด็จกลับ ยิ่งไกลออกไปก็ทรงเหนื่อยจึงโปรดให้พักรถพระที่นั่งใต้ต้นไทรใหญ่ ทรงอ่อนพระกำลัง ลดพระองค์ลงประทับบรรทมที่ตักทีฆาวุ เมื่อทรงบรรทมหลับสนิท ทีฆาวุเห็นเป็นที คิดว่าถึงคราวเราละความแค้นเตือนใจถึงชักพระแสงขรรค์เงือดเงื้อจะปลงพระชนม์พระเจ้าพรหมทัต แต่ทันใดนั้นเองก็นึกถึงคำสั่งครั้งสุดท้ายของพระชนกได้ รำพึงในใจว่า รักยาวให้บั่น รักสั้นให้ต่อ คิดทบทวนไปมาก็ระงับได้สอดพระแสงขรรค์เข้าฝักตามเดิม พอความแค้นเตือนใจก็กลับชักออกอีก ระลึกถึงคำสั่งของพระชนกได้ คิดทบทวนโดยรอบคอบก็สอดพระแสงขรรค์เข้าฝักอีก ในครั้งที่สาม ความแค้นรุนแรงถึงเอื้อมมือจับมวยพระเมาลีเงื้อพระแสงขรรค์จะปลงพระชนม์ แต่ระลึกถึงคำสั่งก็ยั้งไว้ได้แต่พระเจ้าพรหมทัตสะดุ้งพระทัยตื่นบรรทม ทีฆาวุโยนพระแสงขรรค์ทิ้งไกล แล้วถวายบังคม

พระเจ้าพรหมทัตกราบบังคมทูลให้ทรงทราบว่า เธอเป็นพระโอรสในพระเจ้าทีฆีติโกศล ตั้งใจแก้แค้นแทนพระชนก แต่ระลึกถึงคำสั่งครั้งสุดท้ายของพระชนกได้จึงยั้งไว้อยู่ กราบทูลขอพระราชอภัยโทษ พระเจ้าพรหมทัตตรัสขอขมาโทษทีฆาวุ แต่ทีฆาวุกราบทูลว่า ไม่ใช่พระองค์ข้าพระพุทธเจ้าเป็นผู้ผิดในพระองค์ เป็นขบถต่อพระองค์ เพราะฉะนั้นข้าพระพุทธเจ้าจึงต้องขอพระราชทานอภัยโทษ พระเจ้าพรหมทัยตรัสประภาษว่า อย่าอย่างนั้นเลย เราทั้งสองมาเลิกยกเวรกันเสียเถิด แล้วทั้งสองพระองค์ต่างก็ถวายสัตย์ปฏิญญาต่อกัน แล้วเสด็จกลับพระนคร

เมื่อเสด็จออกราชการในท้องพระโรง ทีฆาวุยืนเฝ้าอยู่ในที่เฝ้า พระเจ้าพรหมทัตรับสั่งถามที่ประชุมว่า ที่ให้ประกาศจับทีฆาวุ นั้นได้ข่าวว่าอย่างไรบ้าง กราบทูลว่าไม่มีข่าวกลับมาเลยพระพุทธเจ้าข้า รับสั่งถามต่อไปว่า ถ้าได้พบจะทำอย่างไร บางพวกก็กราบทูลว่า พบเป็นต้องสับให้แหลก บางพวกกราบทูลว่าจะสับเป็นท่อน ๆ ล้วนแต่แสดงความอาจหาญ พอทรงเห็นควรแก่เหตุจึงตรัสบอกและทรงชี้ให้ดูว่า นั่น ทีฆาวุยืนอยู่นั่น ทีฆาวุถวายบังคม พวกที่แสดงความอาจหาญพอเห็นเช่นนั้นก็ตาเหลือก หน้าซีดไม่มีเลือดไปตาม ๆ กัน พระเจ้าพรหมทัตตรัสให้ทราบทั่วกันว่า เรากับทีฆาวุต่างให้สัตย์ปฏิญญากันแล้วต่างฝ่ายต่างรักษาสัตย์นั้น พระเจ้าพรหมทัตตรัสปรึกษาในที่ประชุมนั้นว่าจะส่งทีฆาวุกุมารให้ไปครองประเทศโกศลเพื่อบำรุงไพร่ฟ้าประชาชนให้อยู่เย็นเป็นสุข และพร้องกันนี้ก็ได้พระราชทานพระราชธิดาวัยรุ่นให้ตามเสด็จไปเป็นพระอัครมเหสีด้วย

นี่เพราะเชื่อพ่อจึงได้ทั้งเมียทั้งเมือง

เมื่อพระเจ้าพรหมทัตเสด็จสวรรคตแล้ว ประเทศกาสีก็ตกอยู่ในปกครองของพระเจ้าทีฆาวุ ประเทศกาสีเป็นเมืองขึ้นของประเทศโกศลมาถึงสมัยพุทธกาลและต่อมา

นิทานเรื่องนี้แสดงว่า เชื่อพ่อเชื่อแม่ มีแต่ดีไม่มีเสียผล

เรื่องนี้มาในคัมภีร์โกสัมพิกขันธก มหาวรรค พระวินัยปิฎก ทุติยภาค ข้อ ๒๔๓ หน้า ๓๒๒ นายเกษม บุญศรี แปลและเรียบเรียง

มารู้จักอัยการกันเถอะ

ใคร ๆ มักจะถามเสมอว่า อัยการคือใคร ทำหน้าที่อะไร ต่างกับผู้พิพากษาอย่างไร ข้าพเจ้าคุ้นกับคำว่า "อัยการ" มาตั้งแต่เด็ก เพราะคุณพ่อรับราชการในตำแหน่งอัยการ และยังจำได้ไม่ลืมว่า สมัยเป็นเด็กเพื่อนฝูงมักจะกระเซ้าอยู่เสมอว่า อัยการทำมาหากินร่วมกับตำรวจใช่ไหม เพราะตำรวจสอบสวนแล้วก็ให้อัยการฟ้อง บ้างก็ว่าอัยการมีหน้าที่เอาคนเข้าคุก ยิ่งกว่านั้นขณะที่คุณพ่อเป็นอัยการจังหวัดนนทบุรี คุณพ่อเคยถูกผู้ต้องหาทำร้ายชกหน้าจนแว่นตาแตก ขณะที่ตำรวจควบคุมตัวออกจากห้องพิจารณาคดี ภายหลังที่คุณพ่อว่าความคดีนั้นเสร็จ ข้าพเจ้ารู้สึกว่าจำเป็นต้องศึกษากฎหมายบ้าง ซึ่งก็พอค้นหาได้ ในฐานะที่คุณพ่อเป็นนักกฎหมาย จึงได้ค้นคว้าหาอ่านดู และเขียนเป็นบทความนี้ขึ้นมา โดยมีวัตถุประสงค์จะให้คนทั่วไป ที่มิใช่นักกฎหมายอ่านพอเข้าใจ และรู้จักว่าอัยการนั้นเป็นใคร ทำหน้าที่อย่างไร และไม่ตั้งใจถึงกับจะให้นักกฎหมายหรือผู้มีวิชาชีพทางกฎหมายได้ศึกษา เพราะท่านเหล่านั้นทราบดีอยู่แล้วและหากไม่สมบูรณ์หรือผิดพลาดประการใด ก็ต้องกราบขออภัยคุณพ่อผู้ล่วงลับและบรรดาผู้รู้ด้วย และขอขอบคุณ คุณมนต์นพ เรืองวุฒิ ที่ได้ช่วยเหลือและแนะนำในการเขียนบทความเรื่องนี้

สุชาดา ภูอภิรมย์

(๑) อัยการคือใคร

ตามความหมายโดยทั่วไปอาจตอบได้ว่า อัยการ คือ ผู้มีหน้าที่ดำเนินคดีแทนรัฐบาล ในฐานะเป็นทนายแผ่นดิน กล่าวคือ บรรดาความผิดที่รัฐเป็นผู้เสียหาย หรือการกระทำความผิดที่มีผลกระทบกระเทือนต่อความสงบสุขของประชาชนซึ่งมีกฎหมายคุ้มครอง หากมีการฝ่าฝืนก็เป็นหน้าที่ของรัฐที่จะต้องดำเนินการเอาผู้กระทำผิดมาลงโทษเพื่อรักษาไว้ซึ่งความสงบเรียบร้อย ผู้ที่กระทำหน้าที่นี้ก็คือ อัยการ

คนทั่ว ๆ ไปเข้าใจกันว่า อัยการมีหน้าที่เอาคนเข้าคุก แต่ทนายความต่อสู้ให้คนหลุดพ้น ภาพพจน์ของทั้งสองฝ่ายจึงต่างกัน จึงขออธิบายคำว่า "ทนายความ" หรือ "ทนายแผ่นดิน" อันเป็นงานของอัยการไว้ด้วย กล่าวคือ ทนายทั้งสองท่านนี้ก็คือผู้ปฏิบัติหน้าที่ในการใช้กฎหมายเหมือนกัน ฉะนั้นในจรรยาบรรณของนักกฎหมายไม่ว่าอาชีพ ทนายความ อัยการ หรือ

ผู้พิพากษา ย่อมมีวัตถุประสงค์สุดท้ายเหมือนกัน คือ "ความบริสุทธิ์ และยุติธรรม" ฉะนั้นบรรดาผู้ประกอบวิชาชีพทั้งสามที่กล่าวถึงนี้จึงไม่มีปัญหาแบ่งแยกกันว่า ใครมีฐานะหรือตำแหน่งทางด้านใดโดยเฉพาะ เพราะทุกคนเคารพในความสามารถ อาวุโส และความเชี่ยวชาญของแต่ละคนที่จะสามารถใช้วิชาการให้ดีที่สุด

คำว่า ทนาย หรือ ทนายความ คือผู้มีอำนาจและหน้าที่ในการดำเนินอรรถคดี ซึ่งได้รับการคุ้มครองวิชาชีพในการว่าความโดยพระราชบัญญัติทนายความ กล่าวคือ บุคคลธรรมดาหากไม่มีคุณสมบัติครบถ้วนตามที่บัญญัติไว้แล้ว ย่อมไม่มีอำนาจว่าความในศาลได้ นอกจากจะเป็นตัวความหรือคู่กรณีของคนอื่น จะเป็นได้ก็เพียงที่แนะ ไม่ใช่ทนาย ที่นี้คำว่า ทนายแผ่นดิน หรือที่บางคนเรียกเล่นๆว่า ทนายหลวง ก็มีลักษณะเดียวกันคือ ว่าความให้หลวง โดยหลวงอาจเป็นโจทก์ เช่นหลวงอาจฟ้องคนอื่นให้รับผิดในทางแพ่ง หรือทางอาญาก็ได้ หรือหลวงอาจเป็นจำเลย เช่น หน่วยงานราชการถูกฟ้องเป็นจำเลยในศาลหรือคนของรัฐบาลที่ปฏิบัติหน้าที่เป็นเหตุให้ผู้อื่นเสียหาย เหล่านี้ ทนายแผ่นดินก็จะเป็นผู้แก้ต่างว่าต่างให้ บุคคลผู้มีหน้าที่นี้ ก็คือพนักงานอัยการ ซึ่งเป็นไปตามพระราชบัญญัติพนักงานอัยการ พ.ศ. ๒๔๙๘ และพระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการฝ่ายอัยการ พ.ศ. ๒๕๐๓ โดยได้ให้ความหมายของ "พนักงานอัยการ" ไว้คือ "ข้าราชการสังกัดกรมอัยการผู้มีอำนาจและหน้าที่ในการดำเนินคดี"

ฉะนั้นคำว่า พนักงานอัยการ จึงหมายถึงบุคคลซึ่งรับราชการในสังกัดกรมอัยการเท่านั้น ถ้าสังกัดอยู่หน่วยงานอื่น แม้มีอำนาจหน้าที่ในการดำเนินคดีก็ไม่เรียกว่าเป็นพนักงานอัยการ เช่น ผู้มีหน้าที่ดำเนินคดีของการรถไฟ เป็นต้น และแม้จะเป็นข้าราชการในสังกัดกรมอัยการแล้ว หากไม่มีอำนาจและหน้าที่ในการดำเนินการคดีก็ไม่เป็นพนักงานตามความหมายของคำว่าพนักงานอัยการ เพราะในกรมอัยการก็ยังมีข้าราชการฝ่ายอื่นด้วยเหมือนกัน คือฝ่ายธุรการ ดังนั้นข้าราชการในสังกัดกรมอัยการตามมาตรา ๓ พระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการฝ่ายอัยการ จึงเรียกว่า ข้าราชการฝ่ายอัยการ ซึ่งหมายถึง ข้าราชการซึ่งรับราชการในกรมอัยการ ฯลฯ และมาตรา ๔ ยังระบุต่อไปว่า ข้าราชการฝ่ายอัยการมี ๒ ประเภท คือ ข้าราชการอัยการ (หรือพนักงานอัยการ) กับข้าราชการธุรการ ซึ่งมีหน้าที่ด้านธุรการทั่วไปนั่นเอง

การดำเนินคดี ซึ่งเป็นอำนาจหน้าที่ของพนักงานอัยการนั้น หมายถึงการว่าความ อันหมายความรวมทั้งเป็นโจทก์ หรือจำเลยดังกล่าวแล้ว อำนาจหน้าที่ของพนักงานอัยการ จึงไม่

ใช่เฉพาะเอาคนเข้าคุกอย่างเดียว แต่รวมถึงการกันคนไม่ให้เข้าคุกได้ด้วย เพียงแต่จำกัดไว้ตามกฎหมาย (พ.ร.บ. พนักงานอัยการ พ.ศ. ๒๔๙๘) ว่าบุคคลบางประเภทเท่านั้น ที่อัยการจะกันให้ได้ แต่ไม่กว้างขวางเหมือนอย่างทนายความทั่วไป

อนึ่ง กฎหมายยังกำหนดไว้ว่า เมื่อมีศาลที่ใด ที่นั้นต้องมีพนักงานอัยการ คือเป็นไปตามมาตรา ๖ พระราชบัญญัติพนักงานอัยการ พ.ศ. ๒๔๙๘ ซึ่งบัญญัติไว้ว่า "ให้มีพนักงานอัยการไว้เป็นทนายแผ่นดินประจำศาลยุติธรรมชั้นต้นทุกศาล" จึงกล่าวได้ง่ายว่า อัยการนั้นคู่กับศาล เมื่อมีศาลที่ไหนก็มีอัยการที่นั้น แต่สำหรับทนายความนั้นไม่มีกฎหมายบังคับ เพราะอาชีพทนายความทั่วไปเป็นอิสระ ใครจะประกอบวิชาชีพ หรือจะตั้งสำนักงานอยู่ที่ไหน เป็นเสรีภาพส่วนบุคคล ไม่จำต้องไปอยู่คู่กับศาล แต่ต้องไม่ลืมว่าทนายความนั้นถ้าไม่ยอมไปหาศาลก็เป็นการทุบหม้อข้าวของตนเอง ฉะนั้นทนายความจึงหนีศาลไม่พ้น

(๒) อำนาจและหน้าที่ของพนักงานอัยการเป็นอย่างไร

ดังได้กล่าวมาแต่ต้นว่า พนักงานอัยการเป็นผู้มีอำนาจและหน้าที่ในการดำเนินคดีและการดำเนินคดีตามพระราชบัญญัติพนักงานอัยการ พ.ศ. ๒๔๙๘ ก็ให้ความหมายไว้ว่า ดำเนินการไปตามอำนาจและหน้าที่ในทางอรรถคดีของพนักงานอัยการ

อำนาจหน้าที่ของพนักงานอัยการนั้น กฎหมายได้บัญญัติไว้หลายประการ ในกฎหมายหลายฉบับต่างกัน ในทางคดีอาญา หลักใหญ่กำหนดไว้ในประมวลกฎหมายวิธีพิจารณาความอาญา และอำนาจหน้าที่โดยทั่วไปก็ได้บัญญัติไว้ในพระราชบัญญัติพนักงานอัยการ พ.ศ. ๒๔๙๘ และกฎหมายอื่น เช่น ประมวลแพ่งและพาณิชย์ เป็นต้น

๒.๑ อำนาจหน้าที่ในทางคดีอาญา หลักใหญ่ได้บัญญัติไว้ในประมวลกฎหมายวิธีพิจารณาความอาญา ซึ่งได้กำหนดหลักเกณฑ์ วิธีการ ขั้นตอน ต่าง ๆ ที่พนักงานอัยการจะต้องปฏิบัติในการดำเนินคดีอาญา โดยแบ่งเป็นขั้นตอนดังนี้

ขั้นแรก คือ การพิจารณาสำนวนการสอบสวนของเจ้าพนักงานตำรวจ กล่าวคือ เมื่อมีการกระทำผิดอาญา เจ้าพนักงานตำรวจจะดำเนินการสืบสวนและสอบสวน การสอบสวนนี้จะต้องมีขึ้นเสมอ ไม่เช่นนั้นแล้วพนักงานอัยการไม่มีอำนาจฟ้อง เมื่อพนักงานอัยการได้รับสำนวนการสอบสวนมาแล้ว ก็จะต้องพิจารณาข้อเท็จจริงตามพยานหลักฐานในสำนวนการสอบสวน

ซึ่งในสำนวนการสอบสวนนั้นพนักงานสอบสวนจะมีความเห็นว่าควรสั่งฟ้อง หรือควรสั่งไม่ฟ้องผู้ต้องหามาในสำนวนด้วย แต่ไม่ผูกมัดพนักงานอัยการว่า จะต้องมีความเห็นคล้อยตามด้วยเสมอไป จึงอาจมีความเห็นเป็นตรงกันข้ามกับพนักงานสอบสวนก็ได้ และหากมีข้อสงสัยในข้อเท็จจริงอย่างไร ก็มีอำนาจสั่งให้พนักงานสอบสวนทำการสอบสวนเพิ่มเติม หรือเรียกพยานมาสอบสวนเองก็ได้ตามที่เห็นสมควร

ขั้นที่สอง เมื่อพนักงานอัยการเห็นควรสั่งฟ้องผู้ต้องหาต่อศาลก็มีคำสั่งและแจ้งให้พนักงานสอบสวนทราบ เพื่อส่งตัวผู้ต้องหามาเพื่อฟ้อง หากจับผู้ต้องหาไม่ได้ หรือจับมาได้แล้วแต่หลบหนี หรือมีประกันก็จะต้องให้พนักงานสอบสวนดำเนินการให้ได้ตัวผู้ต้องหามาด่วน จึงจะมีอำนาจฟ้องได้ เว้นแต่ในกรณีผู้ต้องหานั้นถูกขังอยู่ตามหมายศาล หรือต้องโทษจำคุกในคดีอื่นพนักงานอัยการก็ขอให้ศาลเบิกตัวมาในวันฟ้องได้ทีเดียว

ขั้นที่สาม คือ การดำเนินคดีในชั้นศาล ซึ่งหมายถึงการนำพยานหลักฐานเข้าสืบให้ชัดแจ้งในความผิดตามฟ้อง ซึ่งนับได้ว่าเป็นขั้นตอนสำคัญที่ผู้ว่าความทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นพนักงานอัยการ หรือทนายความ จะต้องต่อสู้กันในเชิงคดี ในด้านวิชาการ ความรู้ ความสามารถ ไหวพริบ ทั้งในข้อเท็จจริงและข้อกฎหมาย โดยขึ้นอยู่กับการเตรียมคดี การสอบข้อเท็จจริงอย่างถ่องแท้ จึงนับได้ว่าเป็นขั้นตอนของการพิสูจน์ความจริงให้ประจักษ์แก่ศาล แต่ทั้งนี้มิได้หมายความว่าเป็นการแข่งขันเพื่อการแพ้ชนะ แต่เป็นการพิสูจน์เพื่อให้เกิดความบริสุทธิ์และยุติธรรม ดังได้กล่าวแต่ต้น เพราะถ้าเป็นการกระทำเพื่อการแพ้ชนะ โดยไม่คำนึงถึงความบริสุทธิ์ยุติธรรมแล้ว ผลที่เกิดตามมาก็คือ ความไม่สงบสุขของสังคม กล่าวคือ ถ้าฝ่ายพนักงานอัยการชนะ แต่ตัวจำเลยมิได้กระทำผิดจริง ฐานะทางจิตใจและทางสังคมของจำเลยตลอดจนครอบครัวของเขาก็จะกระทบกระเทือน และอาจเป็นปมด้อยซึ่งอาจสร้างปัญหาอาชญากรรมต่อไปอีก ในทางตรงกันข้าม หากจำเลยเป็นผู้กระทำผิดจริง แต่ต้องหลุดพ้นไปเพราะการดำเนินคดีบกพร่องอย่างใดอย่างหนึ่ง เขาก็จะออกไปสู่สังคมและจะมีความรู้สึกกระหยิ่มใจ ท้าทาย และอาจสร้างปัญหาใหม่ให้แก่สังคมต่อไปได้อีก จึงนับได้ว่า การดำเนินคดีในชั้นนี้เป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญยิ่ง

๒.๒ อำนาจหน้าที่ของพนักงานอัยการตามพระราชบัญญัติพนักงานอัยการ พ.ศ. ๒๔๙๘ ตามกฎหมายฉบับนี้ได้ระบุอำนาจหน้าที่ของพนักงานอัยการไว้หลายประการ ซึ่งล้วนแต่

เป็นเรื่องที่เกี่ยวกับการดำเนินคดีทั้งสิ้น โดยระบุถึงอำนาจหน้าที่ของพนักงานอัยการว่า คดีประเภทใดบ้างที่พนักงานอัยการจะดำเนินคดีได้ พอจะสรุปสาระสำคัญที่ควรรู้โดยย่อดังต่อไปนี้

๑. อำนาจในการดำเนินคดีอาญา ได้ระบุไว้ให้เป็นผู้มีอำนาจหน้าที่ ตามประมวลกฎหมายวิธีพิจารณาความอาญาดังกล่าวในตอนแรกแล้ว

๒. อำนาจดำเนินคดีแพ่งแทนรัฐบาล ในกรณีรัฐบาลหรือส่วนราชการมีกรณีพิพาทกับเอกชน กรณีนี้พนักงานอัยการจะเป็นผู้ดำเนินคดีแทนให้ ไม่ว่าส่วนราชการจะเป็นโจทก์หรือจำเลย เช่น รถของราชการถูกชนเสียหาย พนักงานอัยการจะดำเนินคดีแพ่งฟ้องเรียกค่าเสียหายให้ได้

๓. กรณีเจ้าพนักงานของรัฐถูกฟ้องในคดีแพ่งหรือคดีอาญา โดยเรื่องราวที่ถูกฟ้องนั้นเป็นเรื่องการที่ได้กระทำไปตามหน้าที่ หรือในกรณีราษฎรผู้หนึ่งผู้ใดถูกฟ้อง ไม่ว่าคดีแพ่งหรือคดีอาญา ในเรื่องการที่ได้กระทำตามคำสั่งของเจ้าพนักงาน ซึ่งสั่งการโดยชอบด้วยกฎหมายหรือราษฎรเข้าร่วมกับเจ้าพนักงานกระทำการในหน้าที่ราชการก็ดี เหล่านี้เมื่อพนักงานอัยการเห็นสมควรจะรับว่าความโดยแก้ต่างให้ คือ ทำหน้าที่ช่วยเหลือในฐานะเป็นทนายจำเลยให้ได้

๔. ในคดีที่เทศบาลหรือสุขาภิบาล เป็นโจทก์ฟ้อง เอกชนเรียก ค่าเสียหาย ในทาง แพ่งหรือถูกฟ้องเป็นจำเลยเรียกค่าเสียหายในทางแพ่ง เหล่านี้ พนักงานอัยการจะดำเนินคดีโดยว่าต่างแก้ต่างให้ก็ได้ ตามที่เห็นสมควร แต่ทั้งนี้ต้องไม่ใช่กรณีที่เทศบาลหรือสุขาภิบาลมีข้อพิพาทกับรัฐบาล ที่ห้ามไว้อย่างนี้ก็เพราะเหตุว่า พนักงานอัยการมีอำนาจหน้าที่ดำเนินคดีแทนรัฐบาลอยู่แล้ว ดังกล่าวในข้อ ๒

๕. ในคดีแพ่งที่นิติบุคคลซึ่งตั้งขึ้นโดยพระราชบัญญัติหรือพระราชกฤษฎีกาเป็นโจทก์ฟ้องหรือถูกฟ้องเป็นจำเลยเรียกค่าเสียหายจากเอกชน พนักงานอัยการมีอำนาจดำเนินคดี โดยรับว่าต่างแก้ต่างให้ได้ตามที่เห็นสมควร แต่ทั้งนี้ต้องมิใช่กรณีพิพาทกับรัฐบาล เช่นเดียวกับข้อ ๔.

นิติบุคคลตามข้อนี้ หมายถึง ส่วนราชการ รัฐวิสาหกิจ หรือองค์การของรัฐอื่นที่มีพระราชบัญญัติหรือพระราชกฤษฎีกาจัดตั้งขึ้น

๖. คดีบางประเภทกฎหมายห้ามมิให้ราษฎรฟ้องกันเอง เช่น บุตรจะฟ้องบิดามารดาของตนเป็นคดีแพ่ง หรือคดีอาญาไม่ได้ กรณีนี้ เมื่อเห็นสมควรพนักงานอัยการมีอำนาจเป็นโจทก์ฟ้องให้ก็ได้ กล่าวคือมีอำนาจเป็นโจทก์แทนบุตรฟ้องบิดามารดาได้ คดีแบบนี้ตามภาษาใน

หมู่กฎหมายเรียกว่า คดีอุทลุม คือคดีที่บุตรฟ้องบิดามารดาซึ่งต้องห้ามมิให้ดำเนินการเอง แต่ต้องให้พนักงานอัยการดำเนินคดีแทนให้

๗. คดีบางเรื่องเกิดขึ้นโดยไม่ต้องมีโจทก์ คือศาลสั่งลงโทษคนบางคนได้เองโดยไม่ต้องมีคนยื่นฟ้อง ได้แก่ การกระทำผิดต่อหน้าศาล หรือไม่ปฏิบัติตามคำสั่งศาล ฯลฯ อย่างใดอย่างหนึ่งที่กฎหมายหรือศาลกำหนดไว้ ซึ่งเรียกว่าคดีละเมิดอำนาจศาล กรณีนี้ศาลมีอำนาจสั่งลงโทษได้เอง ไม่ต้องมีโจทก์

เมื่อศาลชั้นต้นสั่งลงโทษแล้ว หากผู้ต้องโทษอุทธรณ์ไปยังศาลอุทธรณ์ และศาลอุทธรณ์พิพากษาให้ปล่อย ดังนี้ พนักงานอัยการมีอำนาจฎีกาไปยังศาลฎีกาว่าไม่ควรปล่อยได้

๘. ในคดีอาญามักจะมีการประกันตัวจำเลยเพื่อไม่ต้องถูกควบคุม คุมขัง กรณีเหล่านี้ นายประกันจะต้องทำสัญญาประกันไว้ต่อศาล หรือต่อพนักงานสอบสวน หากมีการผิดสัญญาประกัน เช่น จำเลยหนี หรือจำเลยไม่มาศาลตามกำหนดนัด หรือมีเหตุอื่นใดที่จำเลยไม่มาศาลตามกำหนด โดยเป็นความผิดของจำเลยเอง หรือไม่มีเหตุอันควร กรณีเช่นนี้ นายประกันจะต้องชำระเงินค่าปรับตามที่ได้ตกลงไว้ในสัญญาประกัน หากไม่ชำระเงินพนักงานอัยการมีอำนาจฟ้องต่อศาลเพื่อมีคำพิพากษาบังคับให้นายประกันชำระค่าปรับได้

อำนาจหน้าที่ของพนักงานอัยการดังที่กล่าวมาทั้งหมดนี้เป็นเพียงบทสรุปโดยย่อ เป็นสาระสำคัญที่ควรทราบเท่านั้น เพราะอำนาจหน้าที่ของพนักงานอัยการยังมีอีกมากมายในกฎหมายอีกหลายฉบับ ซึ่งต้องใช้เวลาในการศึกษาอีกมาก

(๓.) คุณสมบัติของผู้ที่จะเป็นพนักงานอัยการ

ข้าราชการในตำแหน่งพนักงาน อัยการนั้น นับได้ว่า เป็นข้าราชการ ที่ใช้วิชาชีพ ในทางกฎหมายในการปฏิบัติราชการโดยแท้เช่นเดียวกับผู้พิพากษา เพียงแต่ว่างานที่ปฏิบัติแตกต่างกับผู้พิพากษาในลักษณะการใช้กฎหมายเท่านั้น กล่าวคือ พนักงานอัยการมีฐานะเป็นคู่ความในคดี แต่ผู้พิพากษามีฐานะเป็นผู้ตัดสินคดี

การกำหนดคุณสมบัติของบุคคลที่จะเป็นพนักงานอัยการ หรือผู้พิพากษา จึงมีข้อกำหนดว่าด้วยคุณสมบัติเหมือนกัน ลักษณะงานที่ข้าราชการอัยการหรือตุลาการจะต้องใช้ปฏิบัติคือการใช้กฎหมายเพื่อให้ถูกต้องและเป็นธรรม ให้เกิดความสงบสุขแก่ประชาชน ฉะนั้นผู้ที่จะเป็น

ข้าราชการอัยการ หรือตุลาการ จะต้องผ่านการศึกษาด้านกฎหมายมาโดยเฉพาะและมีความเข้าใจในด้านกฎหมายมาโดยเฉพาะ และมีความเข้าใจในตัวบทกฎหมาย และสามารถใช้กฎหมายได้อย่างลึกซึ้ง จะเห็นได้ว่า ตำแหน่งผู้พิพากษากับตำแหน่งพนักงานอัยการมักจะมีว่างรอคนที่จะเข้าไปครองเป็นจำนวนมาก แต่คนที่จะผ่านการสอบคัดเลือกเข้าไปแต่ละครั้งมีจำนวนน้อย จึงอาจกล่าวได้ว่า เป็นหน่วยงานที่มีตำแหน่งรอคน จึงผิดกับคนส่วนราชการอื่น

การคัดเลือกบุคคลเข้ารับราชการเป็นพนักงานอัยการ

ตามพระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการฝ่ายอัยการ พ.ศ. ๒๕๐๓ ได้กำหนดคุณสมบัติไว้หลายประการ ตามมาตรา ๒๓ กำหนดไว้ดังนี้

(๑) มีสัญชาติไทย

(๒) อายุไม่ต่ำกว่า ๒๕ ปี

(๓) เป็นผู้เลื่อมใสในการปกครองในระบอบรัฐธรรมนูญด้วยความบริสุทธิ์ใจ

(๔) ก. เป็นนิติศาสตร์บัณฑิต ฯลฯ หรือสอบไล่ได้ปริญญาหรือประกาศนียบัตรทางกฎหมายจากต่างประเทศ ซึ่งกรมอัยการเทียบว่าไม่ต่ำกว่าปริญญาตรี และ

ข. สอบได้วิชากฎหมายจากสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา

(๕) เป็นสมาชิกแห่งเนติบัณฑิตยสภา

(๖) ไม่เป็นผู้อยู่ในระหว่างถูกพักราชการ

(๗) ไม่เป็นผู้มีความประพฤติเสื่อมเสียหรือบกพร่องในศีลธรรมอันดี

(๘) ไม่เป็นผู้มีหนี้สินล้นพ้นตัว

(๙) ไม่เป็นผู้เคยถูกไล่ออก ปลดออก หรือให้ออกจากราชการเพราะกระทำผิดวินัย

(๑๐) ไม่เป็นผู้เคยรับโทษจำคุกโดยคำพิพากษาถึงที่สุดให้จำคุก

(๑๑) ไม่เป็นคนไร้ความสามารถ หรือคนเสมือนไร้ความสามารถ หรือจิตฟั่นเฟือนไม่สมประกอบ หรือมีร่างกายทุพพลภาพ หรือเป็นโรคที่ระบุไว้ในกฎกระทรวง

(๑๒) เป็นผู้ที่คณะกรรมการแพทย์มีจำนวนไม่น้อยกว่า ๓ คน ซึ่งกรมอัยการจะได้กำหนดตัวได้ตรวจร่างกายและจิตใจแล้ว และกรมอัยการได้พิจารณารายงานของแพทย์เห็นว่าสมควรรับสมัครได้

กรมอัยการมีอำนาจวางระเบียบเพื่อตรวจสอบคุณสมบัติของผู้สมัครสอบคัดเลือกก่อนที่จะรับสมัครได้

จะเห็นว่า คุณสมบัติของผู้ที่จะมีสิทธิเข้าสอบคัดเลือกเข้าเป็นข้าราชการอัยการนั้นมีมากและละเอียดอ่อน ข้อที่สำคัญคือ จะต้องเป็นบุคคลที่ไม่เคยมีประวัติด่างพร้อย หรือมีมลทิน กล่าวง่าย ๆ ก็คือ นอกจากความรู้ทางกฎหมายจะดีแล้วจะต้องมีคุณสมบัติและประวัติความเป็นมาดีด้วย ทั้งนี้เพื่อจะให้เขาได้ปฏิบัติหน้าที่อย่างภาคภูมิและไม่มีอคติต่อผู้ใด จึงขอกล่าวเฉพาะข้อสำคัญ ๆ คือ

(๑) การกำหนดอายุขั้นต่ำไว้ว่าต้องไม่ต่ำกว่า ๒๕ ปี ข้อนี้เคยทำให้ผู้ที่เรียนกฎหมายได้เร็วสามารถสอบไล่ได้เป็นเนติบัณฑิตก่อนอายุ ๒๕ ปี จะไม่มีสิทธิ์ นับได้ว่าเป็นข้อหนึ่งที่ทำให้ข้าราชการอัยการผู้มีสิทธิ์สอบคัดเลือกน้อยลง แต่ที่กำหนดเช่นนี้ก็คงเป็นเพราะต้องการบุคคลที่มีความคิด ประสบการณ์ และเข้าใจปัญหาสังคมดีพอสมควรนั่นเอง

(๒) การกำหนดพื้นความรู้ พูดง่าย ๆ ผู้ที่จะมีสิทธิ์สอบ ต้องเป็นผู้สำเร็จมาจากนิติศาสตร์บัณฑิต และสอบไล่ได้เป็นเนติบัณฑิต แล้วจึงมีสิทธิ์สอบ สำหรับข้อนี้มีข้อยกเว้นตามมาตรา ๑๔ แห่งพระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการฝ่ายอัยการ พ.ศ. ๒๕๐๓ ว่า

(๒.๑) ถ้าผู้ใดสอบได้ปริญญา หรือประกาศนียบัตรทางกฎหมายจากต่างประเทศซึ่งกรมอัยการเทียบว่าไม่ต่ำกว่าปริญญาตรี และสอบไล่ได้เป็นธรรมศาสตร์บัณฑิตหรือนิติศาสตร์บัณฑิต หรือสอบไล่ได้ทางสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา

(๒.๒) ถ้าผู้ใดเป็นนิติศาสตร์บัณฑิต และสอบไล่ได้ชั้นเกียรตินิยมจากสำนักอบรมศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภา (คือเป็นเนติบัณฑิต (เกียรตินิยม) หรือสอบได้ปริญญาโททางกฎหมายไทย แล้วได้ประกอบวิชาชีพทางกฎหมายที่กรมอัยการกำหนดเป็นเวลาไม่น้อยกว่า ๒ ปี

(๒.๓) ถ้าผู้ใดได้ปริญญาเอกทางกฎหมายไทย

ทั้ง ๓ กรณีนี้ เมื่อกรมอัยการพิจารณาและสอบสวนแล้วเห็นว่าเป็นผู้มีคุณสมบัติและพื้นความรู้สมควรที่จะรับก็ ให้รัฐมนตรีบรรจุเข้าเป็น ข้าราชการอัยการใน ตำแหน่งอัยการ ผู้ช่วย ได้ ฯลฯ

(๓) คนที่เคยต้องโทษมาก่อน เช่น ข้าราชการ ลูกจ้าง เคยต้องโทษทางวินัย ถึงขั้นไล่ออก ให้ออก ปลดออก หรือเคยต้องโทษในคดีอาญาถึงจำคุก ไม่ว่าจะเป็นเพราะประมาทหรือลหุโทษ หรือไม่เจตนาก็ตาม เป็นบุคคลต้องห้ามทั้งสิ้น

(๔) การตรวจสอบร่างกายและจิตใจ และการสอบประวัติ ในการสอบแต่ละครั้งจะต้องใช้เวลาในการตรวจสอบเป็นเวลานานมาก เท่าที่ผ่านมามักจะไม่ต่ำกว่า ๖ เดือน มีหลายคนที่ไม่ผ่านการสอบประวัติ ทำให้หมดสิทธิ์การเข้าสอบคัดเลือก

คุณสมบัติเฉพาะตัว เช่น บางคนบกพร่องในทางการรับฟัง เช่น หูตึง หูหนวก หรือบกพร่องในระบบประสาทส่วนอื่น เหล่านี้ เมื่อคณะแพทย์ตรวจพบก็อาจเสนอตัดสิทธิ์ในการสอบได้ สำหรับผู้มีร่างกายพิการทุพพลภาพนั้นต้องห้ามโดยชัดแจ้งอยู่แล้ว

(๕) คุณสมบัติต้องห้ามอื่น ๆ เช่น เป็นผู้ประพฤติเสื่อมเสีย หรือบกพร่องในทางศีลธรรม เป็นโรคที่ระบุไว้ในกฎหมาย โดยเฉพาะข้อที่เป็นผู้ประพฤติเสื่อมเสีย หรือบกพร่องในทางศีลธรรม เคยมีตัวอย่างให้เห็นบ่อย ๆ ได้แก่ การทะเลาะวิวาท การพนัน เป็นต้น

คุณสมบัติต้องห้ามทั้งหลายเหล่านี้ หากตรวจสอบพบในภายหลัง การสอบได้แล้วก็ต้องห้ามมิให้บรรจุเข้ารับราชการ หรือหากรับราชการไปแล้วแต่มีการตรวจสอบพบในภายหลัง และปรากฏว่า คุณสมบัติต้องห้ามอย่างใดอย่างหนึ่งมีอยู่ก่อนการได้รับการบรรจุ ก็จะต้องถูกถอดถอนไปเช่นเดียวกัน ทั้งนี้ตามพระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการฝ่ายอัยการ พ.ศ. ๒๕๐๓ มาตรา ๒๖

นอกจากนี้ เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๒๑ ยังได้แก้ไขคุณสมบัติของบุคคลที่จะมีสิทธิ์สอบคัดเลือกเข้ารับราชการเป็นข้าราชการอัยการอีก โดยได้กำหนดถึงการได้ประกอบอาชีพทางกฎหมายด้านต่าง ๆ มาไม่น้อยกว่า ๒ ปี เช่น เคยเป็นผู้พิพากษา ทนายความ เจ้าพนักงานบังคับคดี เจ้าพนักงานพิทักษ์ทรัพย์ หรือ ฯลฯ ซึ่งนับได้ว่า เป็นการจำกัดขอบเขต และกำหนดคุณสมบัติบุคคลอันเป็นการกลั่นกรองคัดเลือกบุคคลผู้มีความรู้ความสามารถยิ่งขึ้นไปอีก

(๔) ตำรวจ อัยการ ผู้พิพากษา สัมพันธ์กันอย่างไร

ทั้งสามท่านนี้นับว่าเป็นผู้ที่ใช้กฎหมายโดยเฉพาะ พูดง่าย ๆ กฎหมายทุกฉบับจะ

สัมฤทธิ์ผลแค่ไหน เพียงใด ก็ขึ้นอยู่กับบุคคลสามฝ่ายนี้ และความสงบสุขของประชาชนจะมีมากน้อยเพียงใดก็อยู่ที่การใช้กฎหมายของทั้งสามฝ่ายนี้เช่นกัน

ปัจจุบันมีคนกล่าวถึงอำนาจตำรวจในทางที่ไม่ดีกันมาก บ้างก็ว่า ตำรวจใช้อำนาจมากเกินไป บ้างก็ว่าตำรวจถือกฎหมายอยู่ในมือแต่ไม่เปิดดู เลยทำไม่ถูกกฎหมายเสียเอง เช่นมีอำนาจจับ แต่ไม่มีอำนาจขู่เข็ญให้รับ หรือไม่มีอำนาจไปซ้อม หรือบางเรื่องไม่มีอำนาจปรับแต่ไปปรับเข้า ตำรวจจึงต้องตกเป็นจำเลยในศาลอยู่บ่อย ๆ เหล่านี้ เป็นต้น ซึ่งเรื่องนี้กรมตำรวจได้พยายามปรับปรุงแก้ไข เพื่อความเหมาะสมกับสภาพบ้านเมืองเพื่อให้เกิดความถูกต้องเที่ยงธรรมยิ่งขึ้น

จะขอกล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างผู้ใช้กฎหมายทั้ง สามฝ่ายนี้พอเป็น แนว ที่ควรทราบตามสมควรดังนี้

ก. พนักงานอัยการ–ตำรวจ

ว่าโดยลักษณะการทำงานของพนักงานอัยการแล้วในส่วนของการดำเนินคดีอาญา เป็นโจทก์ พนักงานอัยการจะขาดตำรวจเสียไม่ได้ เพราะปัจจุบันอำนาจสอบสวนคดีอาญาอยู่ในมือตำรวจ คดีอาญาอยู่ในมือตำรวจ คดีอาญาที่พนักงานอัยการจะเป็นโจทก์ฟ้องจะต้องผ่านการสอบสวนก่อน มิฉะนั้นแล้วก็ไม่มีอำนาจฟ้อง ฉะนั้นคดีอาญาทุกเรื่องที่อัยการจะฟ้องต้องผ่านพนักงานสอบสวนโดยได้ทำการสอบสวนมาก่อน แม้พนักงานอัยการจะมีอำนาจสอบสวนอยู่เหมือนกัน แต่ก็เป็นเพียงการสอบสวนเพิ่มเติม เมื่อเห็นเหตุอันควร โดยเรียกพยานมาซักถามเองได้ การสอบสวนเบื้องต้นต้องกระทำโดยพนักงานสอบสวน แล้วจึงสรุปสำนวนส่งความเห็นให้พนักงานอัยการ และเมื่อพนักงานอัยการฟ้องคดียังศาลแล้ว ตำรวจก็ยังต้องช่วยพนักงานอัยการต่อไปอีกโดยการเป็นพยานในชั้นศาลในฐานะผู้พบการกระทำผิด ผู้จับกุม หรือผู้สอบสวน แล้วแต่กรณี

ดังกล่าวแล้วแต่ต้นว่า ความเห็นของพนักงานสอบสวนว่าควรสั่งฟ้อง หรือควรสั่งไม่ฟ้องผู้ต้องหานั้น ไม่ผูกมัดพนักงานอัยการที่จะต้องมีความเห็นคล้อยตามด้วยตามประมวลกฎหมายวิธีพิจารณาความอาญา ฉะนั้น หากพนักงานสอบสวนทำสำนวนไม่ถูกต้อง หรือไม่สมบูรณ์ ก็อาจถูกพนักงานอัยการสั่งให้สอบสวนเพิ่มเติมได้ หรือพนักงานอัยการอาจมีความเห็นตรงข้ามกับพนักงานสอบสวนก็ได้ แล้วแต่ข้อเท็จจริงหรือข้อกฎหมาย และหากมีความเห็นตรงกันว่า ควรสั่งฟ้องแล้ว พนักงานสอบสวนก็จะต้องจัดการส่งตัวผู้ต้องหา หรือดำเนินการอื่น ๆ ต่อไป

จึงกล่าวได้ว่าพนักงานอัยการนั้น มีผู้ช่วยเหลือให้การปฏิบัติหน้าที่ลุล่วงไปด้วยดีก็คือตำรวจ

ข. พนักงานอัยการ–ผู้พิพากษา

ดังกล่าวแล้วว่าพนักงานอัยการผู้พิพากษามีความเป็นมาโดยรูปแบบเดียวกัน คุณสมบัติเหมือนกัน และในปัจจุบันอัตราเงินเดือนก็อยู่ในระดับเดียวกัน การปฏิบัติราชการคงแตกต่างกันเฉพาะข้อที่ว่า พนักงานอัยการมีฐานะเป็นคู่ความ แต่ผู้พิพากษามีฐานะเป็นผู้ตัดสินชี้ขาด

ข้อผูกพันระหว่างพนักงานอัยการกับผู้พิพากษานั้น ในส่วนคดีความแล้ว นับเป็นข้อผูกพันโดยข้อกฎหมาย กล่าวคือ ผู้พิพากษาจะต้องตัดสินไปตามคำฟ้องโจทก์ คือตัดสินตามคำขอ จะตัดสินนอกเหนือหรือเกินไปจากคำฟ้อง คำขอ ไม่ได้ พูดง่ายๆว่า ขอไปเท่าใดต้องตัดสินให้เท่านั้น ฉะนั้น การตัดสินของศาลจะมีผลต่อคู่ความในคดีเพียงใดย่อมขึ้นอยู่กับตัวโจทก์เอง เช่น แม้ศาลประสงค์จะลงโทษหนักให้สาสม แต่ถ้าโจทก์ขอมาในบทลงโทษเบา ศาลก็ลงโทษได้ไม่เกินขอ แต่ทั้งนี้ไม่ห้ามในการที่จะลงโทษบทที่เบากว่า หรือยกฟ้องปล่อยจำเลยไปเสียทีเดียว

ในส่วนที่เกี่ยวกับความเห็นหรือดุลพินิจในการพิจารณาของศาลนั้น ผู้พิพากษาแต่ละท่านย่อมมีความเห็นเป็นอิสระไม่ผูกพันฝ่ายใด ซึ่งถือว่าเป็นดุลพินิจอันอิสระได้รับการคุ้มครองตามรัฐธรรมนูญ จึงไม่ผูกพันอยู่กับฝ่ายโจทก์หรือจำเลย เพราะศาลจะต้องฟังคำพยานทั้งสองฝ่ายว่าฝ่ายใดจะมีน้ำหนักน่าเชื่อมากกว่ากัน แล้วพิพากษาไปตามนั้น ฉะนั้น ผู้พิพากษาหรือศาลจึงไม่ต้องมีตำรวจคอยช่วยเหลืออย่างพนักงานอัยการ จะมีก็เพียงแต่ทำหน้าที่รักษาความสงบเรียบร้อย ซึ่งเป็นหน้าที่โดยทั่วไปของตำรวจอยู่แล้ว ผู้ที่ช่วยเหลือศาลที่แท้จริงเพื่อให้สามารถตัดสินชี้ขาดได้ถูกต้องและยุติธรรมก็คือ พยาน ไม่ว่าจะเป็นคนธรรมดา หรือตำรวจก็ตามที่สามารถให้ข้อเท็จจริงแก่ศาลได้

อยู่ดีมีสุข

พ.ญ. รายทองเหรียญ ภูอภิรมย์

การอยู่ดีมีสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ผู้ที่ "อยู่ดี" นั้นอยู่ดีได้โดยต้องมีร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง ไม่เจ็บไข้ จึงจะสามารถทำมาหาเลี้ยงชีพและแสวงหาความสุขความเจริญได้เต็มที่ ผู้ที่ปฏิบัติได้ดังนั้นจึงจะเป็นผู้อยู่ดีมีสุข หลักสำคัญในการปฏิบัติเพื่อให้อยู่ดีมีสุขมีดังนี้

๑. การรับประทานอาหาร

๒. การพักผ่อนและการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

๓. การออกกำลังกาย

๔. การขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย

๕. การไม่เป็นทาสของสิ่งเสพติด

๖. การรักษาอารมณ์ให้แจ่มใส

๗. การรักษาสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์อยู่เสมอ

๘. การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะ

๙. การรักษาความสะอาดและการป้องกันโรค

๑๐. การไปพบแพทย์เป็นครั้งคราวเพื่อตรวจสอบสุขภาพของท่านและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างสม่ำเสมอ

(๑) **การรับประทานอาหาร** ในวันหนึ่ง ๆ ควรรับประทานอาหารให้ได้ธาตุอาหารครบตามที่ร่างกายต้องการทั้ง ๓ มื้อ เช่น ข้าว เนื้อสัตว์ นม เนย ไข่ ผักสด และผลไม้ ส่วนจะรับประทานอาหารชนิดใดนั้นก็สุดแล้วแต่อุปนิสัยความเคยชินและสิ่งแวดล้อมของแต่ละบุคคล แต่ทุก ๆ คนก็ควรจะรับประทานอาหารที่มีปริมาณและคุณภาพให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย อาหารที่ช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย ซ่อมแซมเนื้อเยื่อต่าง ๆ เป็นอาหารที่ได้จากเนื้อสัตว์ทุกชนิด เช่น กุ้ง ปู ปลา และถั่วต่าง ๆ อาหารชนิดนี้เรียกว่า อาหารโปรตีน ควรได้รับวันละประมาณ ๕๐ กรัม ต่อวันเป็นอย่างน้อย อาหารชนิดนี้ทำให้ท้องอิ่มได้นานกว่า

อาหารชนิดอื่น อาหารคาร์โบไฮเดรท ได้แก่พวกแป้ง น้ำตาล และขนมหวานทุกชนิด เป็นอาหารที่ให้พลังงานเพียงอย่างเดียว บุคคลที่ใช้แรงงานมาก ต้องการอาหารประเภทนี้สูง แต่ถ้ารับประทานอาหารมากเกินไปจะทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นมาก อาหารประเภทไขมันให้พลังงานและความร้อน ควรจะรับประทานพอสมควรมิฉะนั้นจะสะสมอยู่ในร่างกาย อาหารประเภทนี้ได้จากน้ำมันหมู และไขมันที่ได้จากพืช เช่น น้ำมันมะพร้าว กะทิ เป็นต้น แร่ธาตุและวิตามินเป็นสิ่งจำเป็นแก่ร่างกาย เช่น

วิตามินเอ เป็นวิตามินที่มีอยู่มากในน้ำมันตับปลา ปลากระป๋อง นม เนย และพืชผักที่มีสีเหลือง เช่น มันเทศ ฟักทอง มะละกอ มะเขือเทศ กล้วยสุก ขนุน มะม่วง มีสารที่จะช่วยให้เจริญเติบโต เรียกว่า แคโรตีน ถ้าขาดวิตามินเอ จะทำให้ร่างกายแคระแกร็น ตาฟางในเวลากลางคืน นัยน์ตาแห้ง แดง อักเสบ และทำให้ผิวหนังกร้านหยาบ

วิตามินบีหนึ่ง และบีสอง เป็นวิตามินที่ละลายในน้ำ มีอยู่ที่ผิวข้าวซ้อมมือ ยีสต์ เครื่องใน และน้ำนม จะช่วยให้อยากอาหาร บำรุงประสาท ถ้าขาดจะทำให้เป็นโรคเหน็บชา เบื่ออาหาร ปวดเจ็บตามน่อง และอ่อนเพลีย

วิตามินบี ๑๒ เป็นวิตามินที่พบในปลาหมักเช่น ปลาร้า และน้ำปลา มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของเม็ดเลือดแดงและเส้นประสาท ถ้าขาดจะทำให้เกิดโรคโลหิตจาง ปากเปื่อย ลิ้นเปื่อยแสบ ปลายประสาทอักเสบ และนอนไม่หลับ

โฟลิคแอซิด มีในผักสดสีเขียวทุกชนิด ทั้งวิตามินบี ๑๒ และโฟลิคแอซิดจะช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง ช่วยทำให้เม็ดเลือดแดงเจริญเต็มที่ในเวลาที่สมควร

วิตามินซี มีในผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวทุกชนิด ผักสด จะช่วยสร้างผิวหนังและเนื้อเยื่อบุในร่างกาย เช่นทางเดินหายใจ ถ้าขาดจะทำให้เกิดโรคโลหิตออกง่าย โลหิตจาง

ธาตุเหล็ก มีมากในเครื่องในสัตว์ เช่น ตับ ไต หัวใจ ไข่แดง เลือด มีความจำเป็นในการสร้างเม็ดเลือดแดง ถ้าขาดจะเกิดโรคโลหิตจาง

ธาตุไอโอดีน มีมากในเกลือทะเล สาหร่ายทะเล และสัตว์ทะเลทุกชนิด ถ้าขาดจะเกิดความผิดปรกติของต่อมไทรอยด์ มีอาการคอโตขึ้น

นอกจากนี้ก็มีแร่ธาตุแคลเซี่ยมที่มีอยู่ใน นม เนย ไข่ ทำหน้าที่ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง ผลไม้สดจะช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้มากขึ้น น้ำดื่มก็มีความจำเป็นแก่ร่างกาย

ช่วยทำให้เนื้อเยื่อในร่างกายมีความชุ่มชื่น และยังช่วยให้มีการขับถ่ายทางไต ผิวหนัง และลมหายใจ การดื่มน้ำสะอาดให้พอเพียงในแต่ละวันจะช่วยให้การขับถ่ายของอวัยวะ เช่น ไต ผิวหนัง และปอด ดีขึ้น ฉะนั้นเราจึงควรดื่มน้ำวันละ ๑–๑.๕ ลิตร นอกจากน้ำเปล่าแล้วเครื่องดื่มและน้ำผลไม้ก็มีประโยชน์ต่อร่างกายเช่นกัน

อาหารเช้า จัดว่าเป็นอาหารที่สำคัญที่สุดเมื่อเทียบกับมื้ออื่น ๆ คำว่า อาหารเช้า (BREAKFAST) BREAK หมายความว่า ทำให้ตัดขาด คำว่า FAST หมายถึง การอดอาหาร เพราะฉะนั้น เมื่อคำสองคำมารวมกันจึงหมายถึงการให้เลิกอดอาหาร ทั้งนี้เพราะหลังจากอาหารเย็นหรือค่ำไปแล้วกว่าจะถึงเวลาอาหารเช้าของวันใหม่จะกินเวลาประมาณ ๘–๑๒ ชั่วโมง เป็นอย่างน้อย แสดงว่าร่างกายได้ขาดอาหารมานานทีเดียว ดังนั้นหากท่านต้องอดอาหารเช้าอีกมื้อหนึ่ง ร่างกายของท่านก็จะขาดอาหารไป ผลที่ตามมาก็คือท่านจะมีอาการปวดศีรษะ เวียนศีรษะ หน้ามืด บางท่านอาจถึงกับเป็นลมและหมดสติในที่สุด ทั้งนี้เนื่องจากเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำลง และสมองขาดเลือดมาเลี้ยง ในเด็กอาจทำให้เกิดอาการชักได้ นอกจากนั้นในผู้ใหญ่บางรายอาจเกิดโรคแผลในกระเพาะอาหาร ตรงกันข้ามถ้าท่านรับประทานอาหารเช้าให้เพียงพอสมองของท่านก็ได้รับอาหารไปด้วย ท่านจะรู้สึกแจ่มใส สมองปรอดโปร่ง กระฉับกระเฉงว่องไว การจะทำธุรกิจการงานหรือศึกษาเล่าเรียนก็เกิดผลดี

อาหารมื้อกลางวัน เป็นอาหารมื้อสำคัญรองจากมื้อเช้า เพราะท่านจะต้องใช้เวลาอีกหลายชั่วโมงประกอบกิจการงานหรือศึกษาเล่าเรียนจนกว่าจะถึงเวลาเลิกงาน ท่านจึงควรได้รับอาหารให้พอเพียงกับร่างกายและสมองที่จะใช้ในตอนบ่าย แต่หากท่านรับประทานอาหารมากจนเกินไป ท่านจะรู้สึกไม่สบาย อ่อนเพลีย และง่วงนอนได้

อาหารมื้อเย็น ในทางปฏิบัติเป็นอาหารมื้อเดียวที่มีความสำคัญสำหรับครอบครัว เพราะเมื่อเลิกจากการงาน หรือจากสถานศึกษา สมาชิกในครอบครัวจะได้พบหน้ากันขณะรับประทานอาหาร และอาหารมื้อนี้ท่านจะมีเวลาให้มากกว่ามื้ออื่น ๆ มีโอกาสเลือกอาหารได้มาก แต่ถ้าจะพิจารณาให้ถ่องแท้แล้วจะพบว่า หลังจากอาหารมื้อนี้แล้วอีกไม่กี่ชั่วโมงท่านก็จะได้พักผ่อนและเข้านอน อาหารที่ท่านรับประทานเข้าไปก็จะไปสะสมในร่างกาย ทำให้ท่านมีเนื้อและไขมันเพิ่มขึ้นในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในส่วนที่ท่านไม่ต้องการ ท่านจะกลายเป็นคน "อ้วน" ในที่สุด

(๒) **การพักผ่อนและการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์** การพักผ่อนในที่นี้หมายถึงการนอนหลับ การนอนหลับเป็นการพักผ่อนของร่างกาย ป้องกันไม่ให้เป็นอันตรายเนื่องจากการเหน็ดเหนื่อย และรักษาไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีของหัวใจ และการโคจรของเลือด ถ้ายิ่งหลับได้นานและหลับได้สนิทก็จะยิ่งเป็นคุณประโยชน์มากขึ้น การนอนหลับได้ดีเป็นเครื่องแสดงถึงสุขภาพที่ดีของร่างกายและจิตใจ ผู้มีอายุยืนจึงมักนอนหลับได้ดีเสมอ ปรกติมนุษย์เราใช้เวลา ๑/๓ ของชีวิตเพื่อการนอน ตามหลักของประสาทแพทย์ผู้เรืองนามแห่งกรุงเวียนนา (ซิกมุน ฟรอยด์ ๑๘๕๖–๑๙๓๙) แต่ความต้องการในการนอนมีความแตกต่างกันตามอายุ ในทารกเกิดใหม่นอนเกือบตลอดวัน เด็กนอน ๑๐–๑๒ ชั่วโมง เมื่อมีอายุมากขึ้นความต้องการนอนก็น้อยลง การนอนที่ได้ชื่อว่าพักผ่อนจริง ๆ คือนอนหลับสนิท ไม่ตื่นบ่อยครั้งจนเกินไป และควรจะนอนในห้องที่มีอากาศบริสุทธิ์ ถ่ายเทได้ดี ไม่ควรจะดื่มน้ำมากเกินไปก่อนจะถึงเวลานอน เพราะจะทำให้ตื่นเพื่อเข้าห้องน้ำบ่อย ก่อนเข้านอนควรทำจิตใจให้สงบ แม้จะไม่หลับก็ถือเป็นการพักผ่อนร่างกายและจิตใจไปในตัว การอ่านหนังสือหรือดูโทรทัศน์ที่มีเรื่องตื่นเต้นหวาดกลัวเป็นสาเหตุทำให้นอนไม่หลับเช่นกัน

การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ถือเป็นการพักผ่อน เช่น อ่านหนังสือ ปลูกต้นไม้ ดูแลสัตว์เลี้ยง หรือใช้เวลาว่างประกอบกิจทางศาสนาในวันธรรมสวนะ ได้พบปะสนทนากับมิตรสหายเพื่อแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นไปในตัว

(๓) **การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา** เป็นกิจกรรมที่เหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัย ทั้งนี้เพื่อรักษาไว้ซึ่งสุขภาพและสุขอนามัยของตน หากได้มีการฝึกตั้งแต่เด็กจนเติบโตเป็นหนุ่มและฝึกซ้อมอยู่เป็นอาจิณก็จะเห็นคุณประโยชน์อย่างชัดเจน การเล่นกีฬาป้องกันมิให้สมรรถภาพของสมองและร่างกายเสื่อม ส่งเสริมให้มีอายุยืนยาว การเล่นกีฬามากเป็นพัก ๆ ไม่สม่ำเสมอนอกจากไม่ได้ประโยชน์แล้วยังทำให้เกิดโทษด้วย ดังนั้นการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายต้องคำนึงถึงสมรรถภาพของตนเอง ควรจะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาให้พอเหมาะพอควรไม่มากจนเกินไป การออกกำลังกายเป็นปัจจัยอย่างหนึ่งที่ทำให้หัวใจมีสมรรถภาพในการสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงหลอดเลือดส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้มากและพอเพียง จึงทำให้มีการไหลเวียนของเลือดดี ไม่ทำให้หลอดเลือดแข็ง โอกาสที่จะเป็นเส้นเลือดแข็งหรืออุดตันที่หัวใจก็น้อยมาก แต่เมื่อเข้าสู่วัยชราหัวใจมักจะอ่อนกำลังลง หลอดเลือดที่หัวใจจะเริ่มแข็งตัว จึงไม่สมควรจะเล่นกีฬาที่ต้อง

ออกกำลังมาก หรือต้องออกกำลังมากอย่างรวดเร็วทั้งนี้เพราะหัวใจจะต้องสูบฉีดโลหิตแรงขึ้น ทำให้แรงดันเลือดสูง เกิดอันตรายได้ แต่ก็มีกีฬาอีกหลายอย่างที่ไม่เป็นภาระหนักต่อหัวใจ ซึ่งบุคคลวัยชราพอจะเล่นได้ เช่น การหัดกายกรรม การว่ายน้ำ กรรเชียงอย่างช้า ๆ เดินเล่น ถีบจักรยาน (ในที่ปลอดภัย) ปิงปอง แบดมินตัน ตีกอล์ฟ แล่นเรือใบ ซึ่งเป็นกีฬาที่มีประโยชน์และส่งเสริมสุขภาพ ข้อสำคัญอยู่ที่ว่า เล่นให้พอเหมาะพอควรไม่ถึงกับรู้สึกเหน็ดเหนื่อย และต้องเล่นเสมอ ๆ เป็นกิจวัตร

ได้มีการศึกษาระหว่างบุรุษไปรษณีย์ที่ส่งจดหมายตามบ้านกับพนักงานไปรษณีย์ซึ่งนั่งประจำอยู่กับโต๊ะ พบว่าพนักงานไปรษณีย์ที่นั่งประจำอยู่กับโต๊ะตายเพราะโรคหลอดเลือดที่หัวใจแข็งมากกว่าบุรุษไปรษณีย์ พวกแรกแม้จะมีอาการก็มีน้อยกว่า อีกเรื่องหนึ่งชาวอังกฤษ ชื่อมอริส ได้ตรวจพนักงานรถบัสในกรุงลอนดอน ๓๑,๐๐๐ คน โดยแบ่งออกเป็น ๒ พวก พวกหนึ่งเป็นคนขับรถ ไม่ต้องออกกำลังกาย พวกหลังเป็นกระเป๋ารถซึ่งต้องวิ่งขึ้นลงรถบัส ๒ ชั้น ปรากฏว่า คนขับรถตายด้วยโรคหลอดเลือดแข็งที่หัวใจอุดตันและกล้ามเนื้อหัวใจตายมากกว่ากระเป๋ารถเป็นอันมาก

(๔) **การขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย** ในคนปกติมีการถ่ายอุจจาระอย่างน้อย ๑ ครั้ง แต่ถ้าถ่ายอุจจาระ ๓–๔ ครั้งต่อวันขึ้นไปถือว่ามีการผิดปกติ

การถ่ายอุจจาระควรจะถ่ายหลังจากรับประทานอาหารมื้อเช้าไปแล้วทุกวัน การรับประทานอาหารจำพวกผักสด ผลไม้ ถั่ว และดื่มน้ำให้มากจะช่วยให้การขับถ่ายอุจจาระสะดวกยิ่งขึ้น และควรหัดถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาจนเป็นนิสัย การที่มีของเสียหมักหมมอยู่ในร่างกายหลาย ๆ วัน ของเสียจะดูดซึมเข้าไปในเส้นเลือด เกิดอาการเวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน คนบางคนมีความรู้สึกรังเกียจในการเข้าส้วมผิดที่ นิสัยเช่นนี้ไม่ควรจะเกิดกับท่าน เพราะจะกลายเป็นความเคยชินต่อไป เป็นการสร้างสุขนิสัยที่ไม่ดีแก่ตัวท่านเอง

(๕) **การไม่เป็นทาสของสิ่งเสพติด** ได้แก่ สุรา กาแฟ ยาสูบ และยาระงับประสาทบางจำพวก

สุรา กาแฟ และยาสูบ ถ้าผู้ที่มีสุขภาพปกติเสพโดยประมาณและมีสติ อาจเป็นเครื่องบำรุงความสุข แต่ถ้าเสพมากเกินขอบเขตก็เป็นผลร้ายต่อร่างกายและชีวิต สุรา เมรัย ถ้าดื่มจัดเป็นนิจศีลจะเป็นอันตรายต่อเนื้อกล้ามหัวใจ รวมทั้งหลอดเลือดโดยเฉพาะที่หัวใจ เป็นปัจจัยส่ง

เสริมให้เนื้อกล้ามหัวใจตาย แรงดันเลือดสูง หย่อนสมรรถภาพ สมองเสื่อม และตายเร็ว เบียร์และเหล้าไวน์ ถ้าดื่มในปริมาณน้อยจะทำให้สดชื่น และถ้าดื่มในเวลาค่ำคืนจะช่วยให้หลับสบาย เบียร์เป็นเครื่องดื่มที่มีแคลอรีสูง ถ้าดื่มมากจะทำให้อ้วน และน้ำหนักเพิ่ม เหล้าไวน์ชนิดดีในปริมาณ ๑ แก้ว ไม่ทำอันตรายกับหัวใจ ทำให้ประสาทสงบ หายเหนื่อย หายเมื่อยล้า ดีสำหรับหัวใจ ช่วยให้แรงดันเลือดลดอีกด้วย บางกรณีการดื่มบรั่นดีเพียงเล็กน้อยจะใช้เป็นยาได้เมื่อรู้สึกอ่อนเพลียภายหลังจากการฟื้นไข้หรือนอนไม่หลับ

นอกจากสุราจะทำให้มีอันตรายต่อหัวใจและเส้นเลือดหัวใจดังกล่าวแล้ว การดื่มสุราอยู่นานหลายปีติดต่อกัน รวมทั้งการรับประทานอาหารไม่ได้สัดส่วนย่อมเป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดโรคตับอักเสบ ตับแข็ง และอาจเป็นโรคมะเร็งของตับจนถึงแก่ความตาย

ยาสูบ มีธาตุนิโคติน ซึ่งเป็นยาพิษสำหรับหลอดเลือดและประสาท ไม่เป็นประโยชน์อะไรเลยต่อร่างกาย การสูบบุหรี่ โดยเฉพาะบุหรี่ซิการ์แรต เป็นอันตรายมากที่สุดเป็นผลร้ายต่อหลอดเลือดและหัวใจ จะทำให้ผู้สูบมีอาการเหนื่อยง่าย ใจสั่น อ่อนเพลียและยังเป็นเหตุให้เกิดมะเร็งที่ปอด และหลอดลมอีกด้วย ผู้ที่สูบบุหรี่วันละ ๒๐ มวนขึ้นไป จะเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายมากกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ถึงสองเท่า โรคมะเร็งที่หลอดอาหารก็เช่นกัน ถ้าหากท่านมีความรู้สึกไม่สบาย เนื่องจากการสูบบุหรี่มากเกินไป ถ้าเลิกได้ก็ควรเลิกสูบไปเลย แต่ถ้าเลิกไม่ได้ ก็ต้องพยายามลดจำนวนสูบให้น้อยลง

การดื่มกาแฟ ถ้าไม่ดื่มมากหรือแก่จัดเกินไป ก็ไม่เกิดโทษแต่อย่างใด บางท่านที่แพ้คาเฟอีนในกาแฟ แม้จะดื่มเพียงเล็กน้อยก็จะทำให้หัวใจเต้นเร็ว แรงดันเลือดสูง ใจเต้นชีพจรเต้นแรง นอนไม่หลับ ความจริงกาแฟเพียงเล็กน้อยเป็นยากระตุ้นหัวใจ และการไหลเวียนของเลือดที่ดีขนานหนึ่ง การดื่มกาแฟเพียงหนึ่งถ้วยเป็นอาหารเช้า หรืออาหารกลางวันอาจจะเป็นประโยชน์ช่วยให้การไหลเวียนของเลือดไปสมองและหัวใจดีขึ้นเว้นแต่ผู้ที่มีแรงดันเลือดสูงหรือผู้ที่เป็นโรคตับหรือโรคของถุงน้ำดี จึงต้องงดดื่มกาแฟ

ชา มีฤทธิ์คล้ายกาแฟ แต่อ่อนกว่า การดื่มน้ำชา ถ้าดื่มก่อนนอนทำให้นอนไม่หลับเช่นเดียวกัน มีบางตำรากล่าวว่า การดื่มน้ำชาเกินไปจะทำให้การดูดซึมของวิตามินบีหนึ่งในลำไส้น้อยลง อาจเกิดเป็นโรคเหน็บชาได้ แต่ถึงอย่างไรก็ตาม น้ำชาก็ยังเป็นเครื่องดื่มที่นิยมกันมากในหมู่ชาวยุโรป

การใช้ยาบางอย่าง เช่น ยานอนหลับ ยาแก้ปวดบางชนิด เช่น ยาเม็ดสีชมพู ยาระงับประสาท อาจเกิดอันตรายได้ถ้าใช้เองโดยมิได้รับคำแนะนำจากแพทย์ ผู้ใช้ยาดังกล่าวอาจจะกลายเป็นโรคแผลในกระเพาะอาหาร หรืออาจจะเป็นผู้ติดยาระงับประสาท ติดยาแก้ปวด ซึ่งจัดเป็นยาเสพติดได้

(๖) **การเป็นผู้รักษาอารมณ์ให้แจ่มใส** ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี คือผู้พอใจตนเอง พอใจผู้อื่นและสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้ด้วยความสุข ย่อมเป็นผู้ที่มีจิตใจแจ่มใส ไม่อิจฉาริษยา ไม่คิดร้ายหรือเบียดเบียนผู้อื่น การที่จะได้ชื่อว่าเป็นคนดีจะต้องมีลักษณะ ๔ ประการ (จากปรัชญาขงจื๊อ) ดังนี้

๑. จงรักภักดีต่อเจ้านาย
๒. กตัญญูต่อผู้มีพระคุณ
๓. เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
๔. ซื่อสัตย์ต่อมิตร

การกระทำดี ละเว้นความชั่วและทำใจให้บริสุทธิ์เป็นหลักของพุทธศาสนาอย่างหนึ่ง (จากธรรมบท) จงเป็นผู้ละเว้นจากกิเลส ๓ ประการ คือ โลภ โกรธ และหลง แต่พึงยึดถือกุศล ๓ ประการ คือ ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง (จากอังคุตตรนิกาย) คนนั้นเมื่อเกิดมามีขวานอยู่ในปาก และด้วยขวานเล่มนั้นเขาฟันตัวเองเมื่อเขาพูดอกุศล (จากสังยุตินิกาย) เมื่อท่านประพฤติตนดังกล่าวนี้แล้วท่านย่อมเป็นผู้ที่เปี่ยมไปด้วยสุขทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะเป็นต้นเหตุให้ท่านมีอารมณ์แจ่มใสในที่สุด

(๗) **การหมั่นรักษาสุขภาพของร่างกายให้ดีอยู่เสมอ** โดยปฏิบัติตามข้อแนะนำ ๕ ประการดังนี้

๑. สุขภาพดีมีความสุข ประหยัดค่ายา และประกอบการงานได้เต็มที่ พลเมืองดีทุกคนควรถือเป็นหน้าที่ในการเอาใจใส่สุขภาพอนามัยของตน เพื่อเป็นกำลังที่เข้มแข็งและช่วยเสริมเศรษฐกิจของชาติ

๒. โรคภัยไข้เจ็บส่วนใหญ่สามารถป้องกันหรือหลีกเลี่ยงได้ การเอาใจใส่เกี่ยวกับการป้องกันโรคและเสริมสุขภาพจะลดการเจ็บป่วยลง และทำให้อายุยืน

๓. เมื่อเกิดเจ็บป่วยขึ้นแล้วร่างกายย่อมทรุดโทรมทำให้เสียเวลาทำการงานเสียเงิน

ในการรักษา แต่การป้องกันโรคและเสริมสุขภาพนั้นทำได้โดยไม่ต้องเสียเงิน ทั้งยังช่วยทำให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพปกติ

๔. การป้องกันโรคและการส่งเสริมสุขภาพทำให้แก่ช้า เพิ่มสมรรถภาพทั้งกายและใจ

๕. ถ้าต้องการความสุขจงเอาใจใส่ในการป้องกันโรค และการส่งเสริมสุขภาพ (๑–๕ วารสารสุขภาพ "คำแนะนำเพื่อสุขภาพของประชาชน" โดยแพทย์สภา)

(๘) **การอยู่ในสภาพสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะ** สิ่งแวดล้อม หมายถึงองค์ประกอบต่าง ๆ รอบตัวเราเอง ซึ่งอาจเป็นผลร้ายต่อการเจริญเติบโต สุขภาพอนามัยและความอยู่รอดของมนุษย์ สิ่งแวดล้อมที่ดีหมายถึงอยู่ในที่อากาศไม่เป็นพิษ ไม่อยู่ในที่แออัด ผู้คนหนาแน่น อุดมไปด้วยควันจากท่อไอเสียของรถยนต์และโรงงานอุตสาหกรรม เสียงอึกทึก อากาศที่ร้อนจัดจนเกินไป หรืออากาศที่ผสมกับกลิ่นเน่าเหม็นของขยะที่บูดเน่าและหมักหมมกันอยู่ การการตั้งบ้านเรือนอยู่ในบริเวณที่มีน้ำเน่าเสียตามแหล่งสลัมซึ่งเป็นที่ขังของน้ำเน่า ไม่มีการระบายน้ำออก กลายเป็นที่อยู่อาศัยของพาหะของโรค เช่น ยุง แมลงวัน แมลงสาบ ทำให้เกิดโรคติดติดต่อได้ หรืออยู่ใกล้โรงงานอุตสาหกรรมที่ปล่อยน้ำเสียมาในบริเวณบ้านเรือนที่อยู่อาศัย อาจจะได้รับอันตรายจากพิษปรอท หรือพิษของตะกั่วได้ นอกจากนั้นควรหลีกเลี่ยงการปลูกสร้างบ้านเรือนที่อยู่อาศัยหรือร้านค้าใกล้ฌาปนสถานที่ไม่ถูกสุขลักษณะ อาหารที่เป็นพิษ เช่น อาหารกระป๋องที่กระป๋องบุบ บวม เป็นสนิม ไม่ควรรับประทานเป็นอันขาด อาหารทะเลที่ได้จากแหล่งน้ำสกปรก ปะปนด้วยน้ำโสโครกและสิ่งปฏิกูล โดยเฉพาะหอย ชอบอาศัยอยู่ตามชายฝั่งหรือฟากแม่น้ำซึ่งไม่ลึกนัก หากไม่ผ่านกรรมวิธีปรับปรุงที่ถูกต้องจะทำให้เกิดโรคระบาด เช่น อหิวาต์ บิด ไทฟอยด์ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ อาจจะเป็นวัณโรค พยาธิตัวตืด สัตว์เลี้ยงที่ตายเองไม่ควรนำมารับประทาน เนื้อหมูหรือเนื้อวัวควรจะรับประทานเนื้อที่ทำให้สุกเต็มที่ เนื่องจากในวัวชนิดนี้จะมีพยาธิหรือตัวอ่อนของตัวตืดบางชนิดอาศัยอยู่ ถ้ารับประทานดิบ ๆ สุก ๆ พยาธิอาจจะขึ้นถึงสมองได้ น้ำนมสด ต้องผ่านการฆ่าเชื้อโรคอย่างน้อยควรต้มให้เดือด ๑๕ นาที ทั้งนี้เพื่อป้องกันวัณโรคและไทฟอยด์ ผงชูรส ถ้าใช้มากและติดต่อกันเป็นเวลานาน หรือใช้พร่ำเพรื่อจะทำให้เกิดอันตรายเช่นปวดศีรษะ หรือเป็นอัมพาตชั่วคราวที่แขนขาได้ ไม่ควรใช้ผงชูรส

ผสมอาหารสำหรับทารกหรือหญิงมีครรภ์ เพราะจะทำให้ทารกเจริญเติบโตผิดปกติและพิการได้ น้ำประสานทองใช้ผสมอาหารจะทำให้อาหารกรอบ ถ้ารับประทานเข้าไปจะทำให้เกิดอันตราย จะสะสมอยู่ที่กรวยไต ทำให้ไตอักเสบ โดยเฉพาะในเด็ก สีผสมอาหาร สีทุกชนิดที่ประกอบด้วยสารเคมีหรือโลหะทุกชนิดจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ จึงควรใช้เฉพาะสีที่ใช้ผสมอาหารเท่านั้นซึ่งหาซื้อได้เฉพาะที่ร้านขายยา

(๙) **การรักษาความสะอาดและการป้องกันโรค** การรักษาความสะอาดร่างกายโดยอาบน้ำอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง ในวันที่อากาศร้อน หรืออุ่นปานกลาง ถ้าอากาศหนาวควรอาบน้ำอุ่น รักษาอนามัยของผิวหนัง ผม เล็บ ปาก ฟัน เหงือก ตา หู จมูก สวมใส่เครื่องนุ่งห่มซึ่งซักรีดสะอาดให้สมกับบุคลิกของตนเองและเหมาะกับกาลเทศะ

การป้องกันโรค ในทารก ควรจะนำไปปลูกฝี และฉีดวัคซีนป้องกันโรคคอตีบ ไอกรน และบาดทะยัก กับวัณโรค ตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด ในผู้ใหญ่ก็ควรได้รับการปลูกฝี ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไทฟอยด์และอหิวาตกโรค เมื่อมีการระบาดตามคำแนะนำและชักชวนของกระทรวงสาธารณสุข

(๑๐) **การไปพบแพทย์เป็นครั้งคราวและสม่ำเสมอ** การไปพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพของท่านและรับคำแนะนำที่ถูกต้อง มีโรคหลายโรคซึ่งอาจติดต่อทางกรรมพันธุ์ได้ เช่น โรคเบาหวาน ผู้ป่วยด้วยโรคนี้ควรจะได้พบแพทย์เพื่อขอคำแนะนำในการดูแลรักษาตนเองให้ถูกต้องพร้อมกับรับการรักษาไปด้วย นอกจากนั้น วัณโรค โรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหอบหืด การแพ้อาหารและยา ก็ควรจะได้ปรึกษาแพทย์เช่นกัน หญิงมีครรภ์จะได้รับความปลอดภัยในการคลอด หากท่านได้ฝากครรภ์กับแพทย์หรือสถานพยาบาลที่เชื่อถือได้ คนชราเป็นผู้ที่ควรได้รับการเอาใจใส่ดูแลเป็นพิเศษอย่างใกล้ชิด และสม่ำเสมอเพื่อจะได้ตรวจสอบสุขภาพและสมรรถภาพของการทำงานของอวัยวะแต่ละอย่าง อาทิ หัวใจ ไต ต่อมลูกหมาก

เมื่อท่านได้ปฏิบัติตามข้อแนะนำดังกล่าวข้างต้นอย่างครบถ้วน ท่านก็จะได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง จิตใจเป็นสุข ท่านและครอบครัวจะมีชีวิตอย่างที่เรียกว่า "อยู่ดีมีสุข" และมีอายุยืนในที่สุด

ศาสตราจารย์ **น.พ. อวย เกตุสิงห์** คุ้นเคยกับคุณพ่อมานาน เมื่อเจ้าภาพมีความประสงค์จะนำ "การออกกำลังพื้นฐาน" ที่ท่านได้เรียบเรียงไว้ลงพิมพ์ในหนังสืออนุสรณ์เล่มนี้ ท่านก็ยินดีอนุญาต เจ้าภาพขอกราบขอบพระคุณอย่างสูง และใคร่ขอนำจดหมายตอบอนุญาตของอาจารย์ไว้ ณ ที่นี้

รายทองเหรียญ ภูอภิรมย์

---

๑๖ ซอยพระราชครู กท ๔

วันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๒

หมอที่รัก

ผมได้รับบัตรที่หมอฝากไว้แล้ว รู้สึกเสียใจด้วยเป็นอย่างยิ่งที่คุณพ่อได้ถึงแก่กรรม ไม่ทราบว่าเมื่อไรและเพราะเหตุใด ถึงแม้ว่าเราไม่ได้พบกันหลายปี ผมก็ยังจำหน้าตาท่าทาง ตลอดจนความมีไมตรีจิตของท่านได้เป็นอย่างดี เห็นว่าท่านเป็นบุคคลที่น่านิยมนับถือผู้หนึ่ง ในการที่ท่านสิ้นไป ผมจึงขอแสดงความเสียใจด้วยหมอและพี่ ๆ น้อง ๆ ตลอดจนคุณแม่ด้วยเป็นอย่างมาก

สำหรับการที่หมอคิดจะนำ แบบออกกำลังพื้นฐาน ไปพิมพ์ในหนังสือแจกในงานศพของท่านนั้น ผมยินดีอนุญาตให้ และขออนุโมทนาด้วยอย่างยิ่ง เชื่อว่าจะเป็นบุญกุศลที่อุทิศให้คุณพ่อได้เป็นอันมาก เพราะการออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอเป็นเรื่องที่คนไทยเราย่อหย่อนมาก เป็นเหตุให้มีอาการไม่สบายต่าง ๆ นา ๆ และทำให้ต้องเสียเงินค่ายาอยู่เรื่อย ๆ ถ้าออกกำลังไว้เสมอ ๆ สุขภาพจะดีขึ้น การทำงานทำการก็จะได้ผลดี และค่ายาจะเสียน้อยลงด้วย สังเกตว่าเวลานี้พวกเราเริ่มสนใจกันขึ้นแล้ว การที่หมอคิดจะพิมพ์ในหนังสือแจกจึงเหมาะกับสมัยมาก

ขอฝากความคิดถึงยังคุณหมอโรยทองทรายและน้อง ๆ และฝากความนับถือถึงคุณแม่ด้วย

รัก

อวย เกตุสิงห์

กีฬานามัย

แบบออกกำลังพื้นฐาน
สมาคมกีฬาเวชศาสตร์ไทย

ศาสตราจารย์ น.พ. อวย เกตุสิงห์

การออกกำลังกายเป็นการจำเป็นสำหรับทุก ๆ คนตั้งแต่เกิดจนตาย, คล้ายกับอาหาร, ผู้ที่นั่ง ๆ นอน ๆ หรือทำแต่งานเบา ๆ, ร่างกายจะอ่อนแอ, ขี้โรค, ที่สำคัญอย่างหนึ่งคือโรคหัวใจเสื่อมสภาพซึ่งทำให้หัวใจวาย, คนที่ทำงานหรือออกกำลังอย่างหนักอยู่เสมอ ๆ, มีโอกาสเป็นโรค "หัวใจวาย" น้อยกว่าคนที่อยู่เฉย ๆ หรือจะกล่าวว่าการออกกำลังช่วยป้องกันโรค "หัวใจวาย" ก็ได้.

ในด้านตรงกันข้าม, การออกกำลังที่ไม่ถูกต้องก็อาจนำให้เกิดอันตรายได้, โดยเฉพาะถ้ามีโรคเกี่ยวกับหัวใจ, ความดันเลือด, ปอด หรือไตอยู่ก่อนแล้ว, ผู้ที่ไม่แน่ใจควรปรึกษาแพทย์, โดยเฉพาะอย่างยิ่งแพทย์กีฬา, หลักกว้าง ๆ เกี่ยวกับการออกกำลังมีดังต่อไปนี้, คนหนุ่มสาว (อายุ ๑๖ ถึง ๔๐ ปี) ที่ไม่มีโรค, อาจออกกำลังกายได้ทุกอย่าง, เด็กอายุต่ำกว่า ๑๒ ขวบ ไม่ควรเล่นอะไรที่ทำให้เหน็ดเหนื่อยมากหรือมีการกระทบกระแทกรุนแรง, วัยรุ่นเล่นอะไร ๆ ได้คล้ายคลึงกับผู้ใหญ่ แต่ไม่ควรให้หอบเหนื่อยเป็นเวลานาน, คนอายุเกิน ๔๐ ปีไม่ควรออกกำลังประเภทที่ต้องมีการเบ่ง (เช่นยกน้ำหนัก) หรือใช้ความอดทนมาก. การแข่งขันเป็นการเสี่ยงอันตรายสำหรับคนวัยนี้.

"กีฬานามัย" เป็นการณรงค์ของสมาคมกีฬาเวชศาสตร์ไทยเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนบำรุงส่งเสริมและสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย. ในอันดับแรกขอเสนอ "แบบการออกกำลังพื้นฐาน" ซึ่งง่ายและเหมาะสำหรับทุก ๆ คน. ต่อไปจะมีเอกสารออกมาอีกเรื่อย ๆ และจัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อจุดประสงค์

ดังกล่าว. สำหรับการออกกำลังพื้นฐานนี้ควรทำทุก ๆ วัน, เวลาใดก็ได้, แล้วแต่ความสะดวก. ทั้งหมดมี ๑๖ ท่าซึ่งต้องการเวลาไม่ถึง ๑๐ นาที. ในภาคผนวกมีวิธี "ฝึกหัวใจ" เพื่อช่วยป้องกันการเสื่อมสภาพ. ซึ่งต้องการเวลาอีกประมาณ ๘ ถึง ๑๐ นาที.

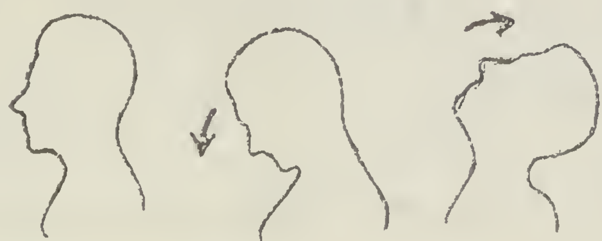
"ออกกำลังวันละ ๑๐ นาที, อายุจะยืนไปอีก ๑๐ ปี."

แบบออกกำลังพื้นฐาน

การออกกำลังต่อไปนี้ควรทำในท่ายืนตรง, ขาถ่างเล็กน้อย แต่ละท่าควรทำ ๖ ถึง ๑๒ ครั้ง, หรือมากกว่า. ในตอนเริ่มปฏิบัติควรทำแต่น้อย ๆ ครั้งก่อน. ค่อย ๆ เพิ่มเมื่อแข็งแรงขึ้น. ขณะปฏิบัติ, ควรเกร็งกล้ามเนื้อให้ส่วนที่เกี่ยวข้องนั้นตึง และนึกเพ่งถึงส่วนนั้น ๆ ไปด้วย.

ชุดที่ ๑. คอ

ท่าที่ ๑. กัม–เงย–แหงน ตั้งศีรษะตรง. ก้มหน้าลงจนต่ำที่สุด. แล้วเงยหน้าขึ้นช้า ๆ จนแหงนเต็มที่. กลับท่าตั้งต้น. ทำซ้ำ (ไม่เกิน ๑๒ ครั้ง)

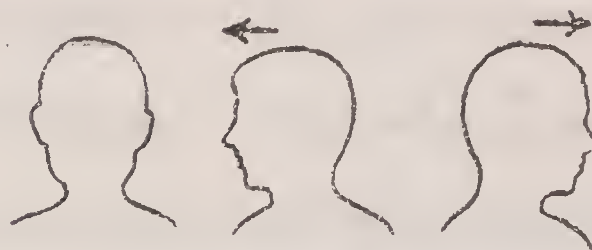


๑. ก้ม–เงย–แหงน



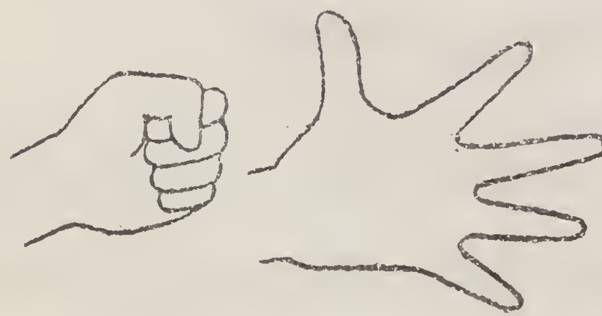
๒. เอียงซ้าย–เอียงขวา

ท่าที่ ๒. เอียงซ้าย–เอียงขวา ตั้งศีรษะตรง. เอียงคอตะแคงศีรษะไปทางซ้ายจนเต็มที่. กลับท่าตั้งต้น. แล้วเอียงเลยไปทางขวาจนเต็มที่. กลับท่าตั้งต้น. ทำซ้ำ. (ไม่เกิน ๑๒ ครั้ง)



๓. หันซ้าย–หันขวา

ท่าที่ ๓. หันซ้าย–หันขวา ตั้งศีรษะตรง. บิดคอหันหน้าไปทางซ้ายจนเต็มที่. กลับท่าตั้งต้น. แล้วหันเลยไปทางขวาจนเต็มที่. กลับท่าตั้งต้น. ทำซ้ำ. (ไม่เกิน ๑๒ ครั้ง)



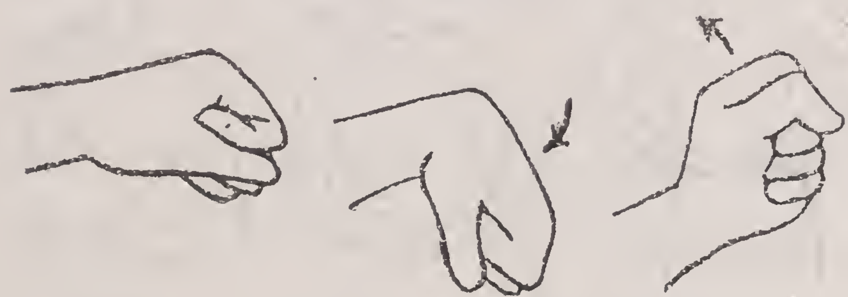
๔. กำมือ–แบมือ

ชุดที่ ๒. มือ, ไหล่, แขน, อก

ท่าที่ ๔. กำมือ–แบมือ ยื่นแขนทั้งสองออกไปข้างหน้า. ยกไว้เสมอไหล่. งอนิ้วกำมือทั้งสองจนแน่นที่สุด. แล้วกางออกทันทีให้นิ้ว

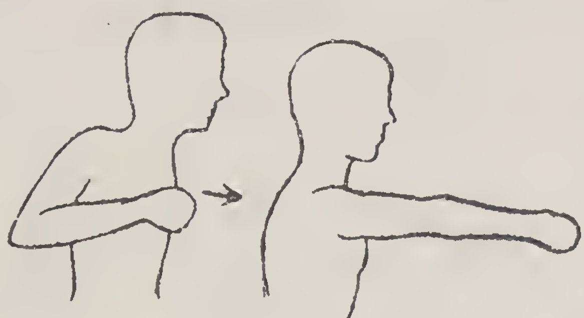
ถ่างเต็มที่. กลับท่าตั้งต้น. ทำซ้ำ. (ไม่เกิน ๒๐ ครั้ง)

ท่าที่ ๕. งอข้อมือ–เหยียดข้อมือ ยกแขนเหมือนท่าที่ ๔. กำมือแน่น. งอข้อมือให้กำหมัดงุ้มลงไปทางท้องแขนมากที่สุด. กลับท่าตั้งต้น, แล้วเลยเหยียดข้อมือให้กำหมัดหงายไปทางด้านหลังแขนอย่างเต็มที่. กลับท่าตั้งต้น. ทำซ้ำ. (ไม่เกิน ๒๐ ครั้ง)



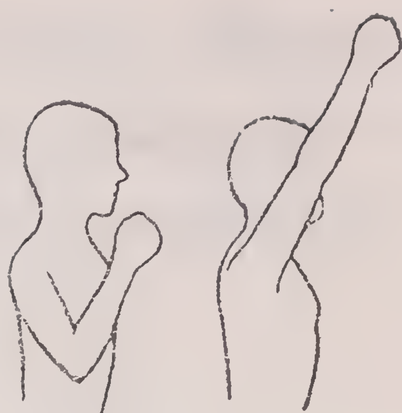
๕. งอข้อมือ–เหยียดข้อมือ

ท่าที่ ๖. ชกลม กำมือแน่น. งอข้อศอกให้หมัดทั้งสองอยู่ข้างหน้าไหล่. ทำท่าชกลมโดยเหยียดแขนทั้งสองออกไปข้างหน้าอย่างแรง. และเร็ว. ชักหมัดกลับท่าตั้งต้นอย่างแข็งแรง. ทำซ้ำ. (ไม่เกิน ๕๐ ครั้ง)



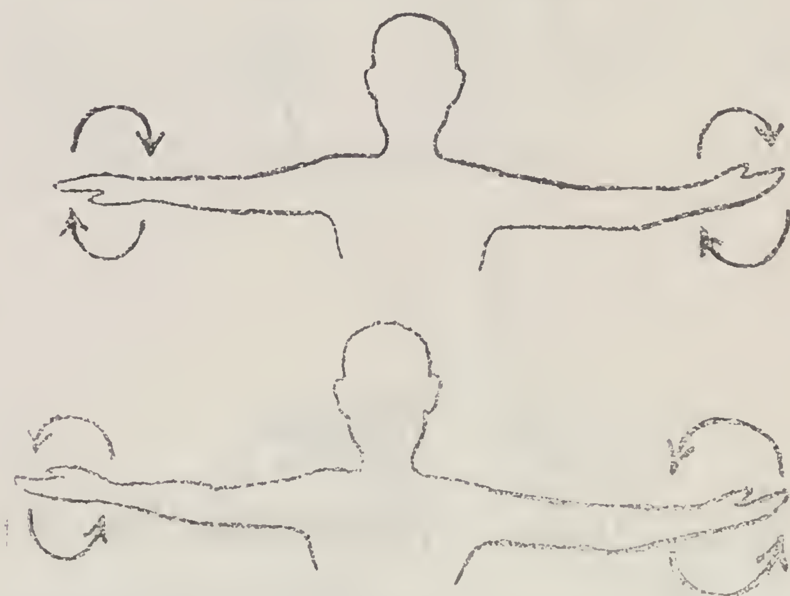
๖. ชกลม

ท่าที่ ๗. ชกฟ้า กำหมัดและตั้งท่าเหมือนท่าที่ ๖, แต่ทำท่า "ชก" ขึ้นไปตรง ๆ เหนือศีรษะ. ชักหมัดกลับที่เดิม. ทำซ้ำ. (ไม่เกิน ๒๕ ครั้ง)



๗. ชกฟ้า

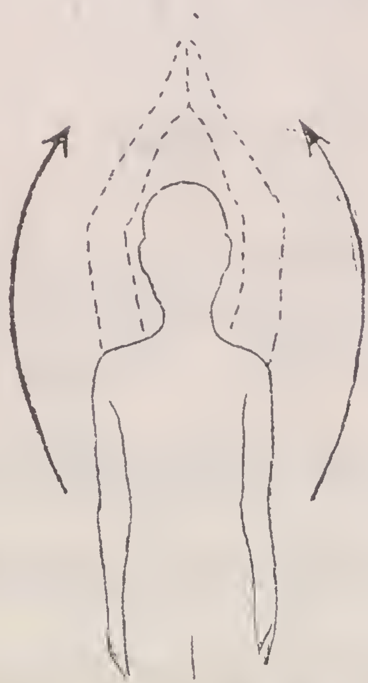
ท่าที่ ๘. กังหันลม กางแขนทั้งสองตรงออกไปข้าง ๆ เสมอไหล่. ใช้กล้ามเนื้อไหล่และหน้าอกแกว่งแขนให้ปลายมือเวียนเป็นวงกลมโตประมาณ ๑ ศอก (๕๐ ซม.), เวียนไปทางข้างหลัง. เมื่อครบจำนวนรอบที่ต้องการแล้ว, กลับแกว่งให้เวียนไปทางข้างหน้าในจำนวนรอบเท่ากัน. (ไม่เกินข้างละ ๕๐ รอบ)



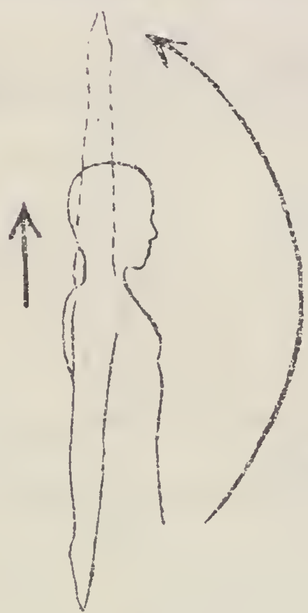
๘. กังหันลม

ท่าที่ ๙. กระพือปีก เหยียดแขนห้อยไว้ข้างตัว, แขนตรง, ฝ่ามือแตะขา. กางแขนออก

ไปข้าง ๆ แล้วเลยขึ้นไปเหนือศีรษะจนหลังมือแตะกัน. กลับท่าตั้งต้นโดยเกร็งแขนตรงตลอดเวลา. ทำซ้ำ. (ไม่เกิน ๒๕ ครั้ง)



๙. กระพือปีก

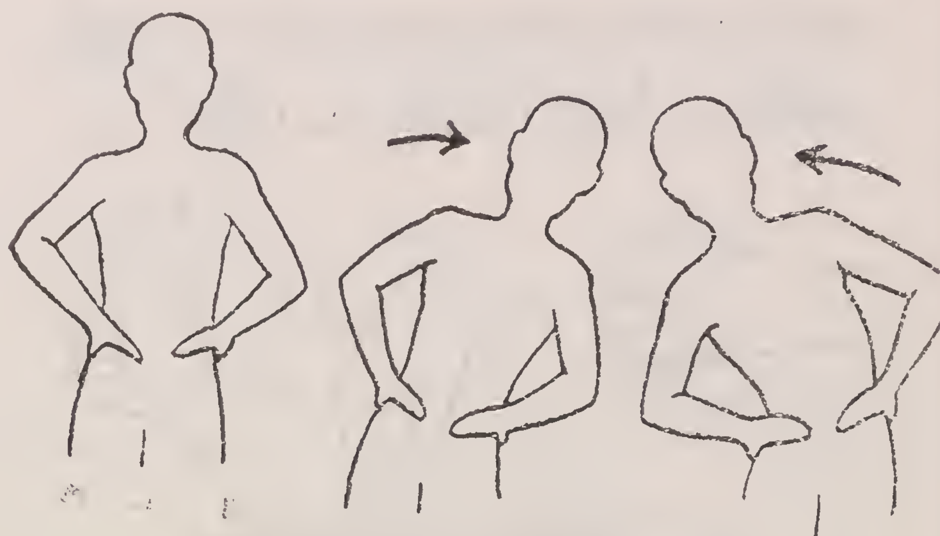


๑๐. โบกลม

ท่าที่ ๑๐ โบกลม เหยียดแขนห้อยไว้ข้างตัวคล้ายท่าที่ ๙. แต่หันแขนให้นิ้วหัวแม่มือจดขา. ยกแขนตรงออกไปข้างหน้าจนตั้งตรงเหนือศีรษะ. ยืดตัวให้เต็มที่. กลับท่าตั้งต้น. เกร็งแขนตลอดเวลา (ไม่เกิน ๒๕ ครั้ง)

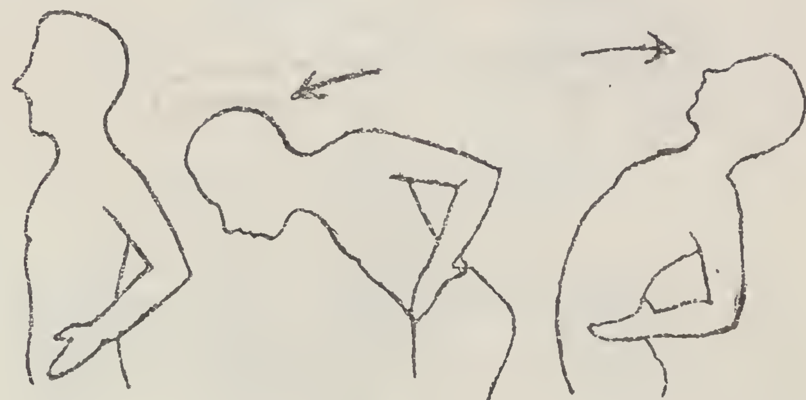
ชุดที่ ๓. ลำตัว, เอว

ท่าที่ ๑๑. เอนซ้าย–เอนขวา ยืนตรง. มือท้าวสะเอว. งอตัวเอียงลงไปทางซ้ายจนเต็มที่, โดยงอที่เอว, ให้ส่วนล่างตั้งตรง. กลับท่าตั้งต้น. แล้วงอลงไปทางขวาอย่างเดียวกัน. ทำซ้ำ. (ไม่เกิน ๑๒ ครั้ง)



๑๑. เอนซ้าย–เอนขวา

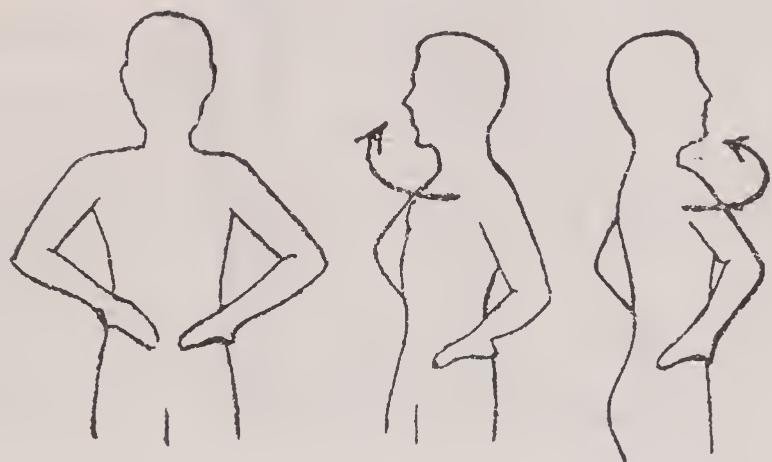
ท่าที่ ๑๒. งอข้างหน้า–แอ่นข้างหลัง ยืนตรงมือท้าวสะเอว. ค่อย ๆ ก้มตัวงอลงไปทางหน้าจนเต็มที่ (อย่าฝืน) กลับท่าตั้งต้น. แล้วเลยแอ่นเอวให้ตัวเอนไปข้างหลังอย่างเต็มที่. ระวังจะล้ม. กลับท่าตั้งต้น. ทำซ้ำ. (ไม่เกิน ๑๒ ครั้ง)



๑๒. งอหน้า–แอ่นหลัง

ท่าที่ ๑๓. บิดเอว ยืนตรง. มือท้าวสะเอว. บิดตัวส่วนเหนือสะเอวให้หันไปทางซ้ายจนเต็ม

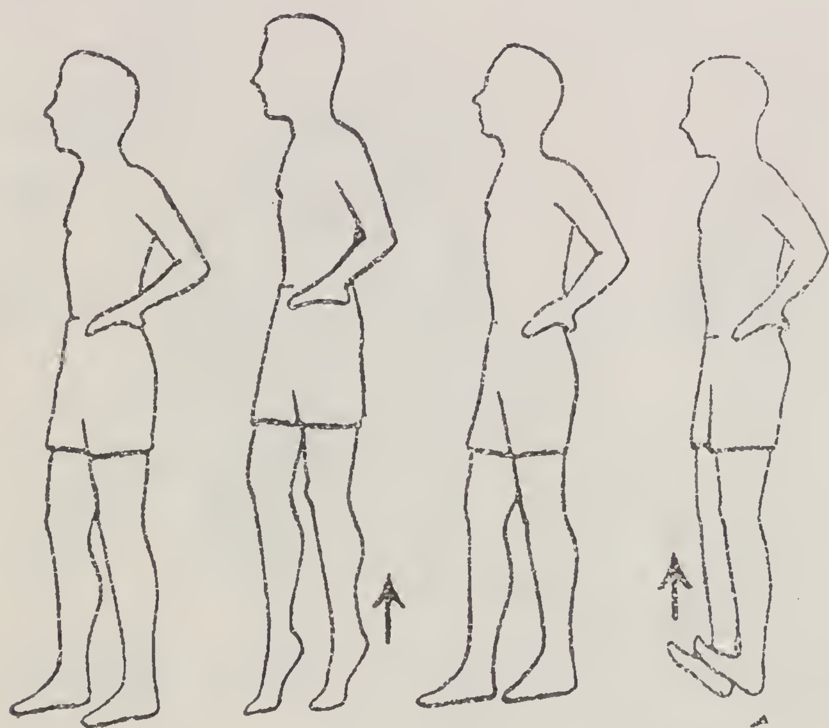
ที่. กลับท่าตั้งต้น. แล้วบิดไปทางขวาจนเต็มที่. กลับท่าตั้งต้น. ทำซ้ำ. (ไม่เกิน ๑๒ ครั้ง)



๑๓. บิดเอว

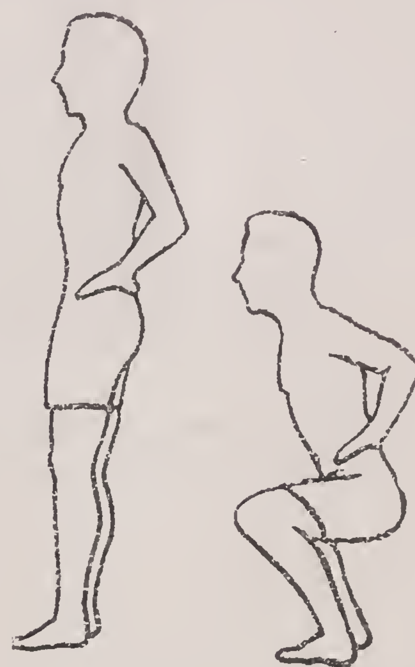
ชุดที่ ๔. ขา, เท้า,

ท่าที่ ๑๔. เขย่ง–ยืน–ยก ยืนตรง. มือท้าวสะเอว. ก้าวเท้าซ้ายออกไปข้างหน้าพอควร (เพื่อช่วยการทรงตัว). เขย่งขึ้นยืนบนปลายเท้าชั่วขณะ กลับยืนปกติ. ใช้ส้นยันพื้นแล้วยกปลายเท้าพ้นพื้นให้มากที่สุด. ยืนบนส้นเท้าชั่วขณะ, แล้วกลับยืนปกติ. (ไม่เกิน ๑๒ ครั้ง) (ถ้ายืนไม่อยู่, ใช้มือจับเก้าอี้หรือแตะข้างฝาไว้.)



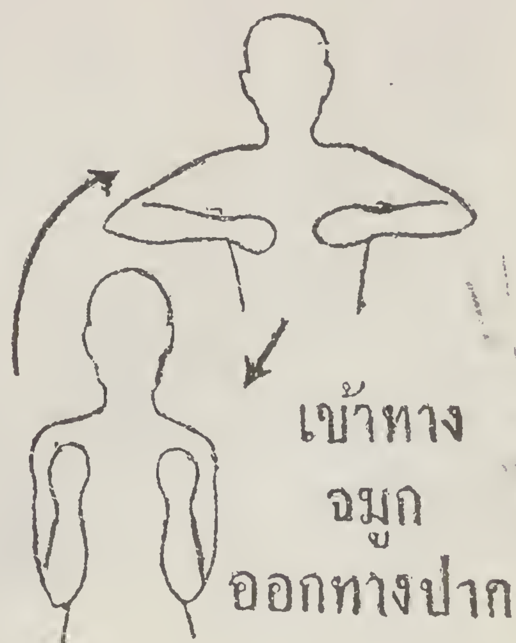
๑๔. เขย่ง–ยืน–ยก

ท่าที่ ๑๕. ย่อ–ยืน ยืนตรง. มือท้าวสะเอว งอเข่าย่อตัวลง ให้ก้นลดต่ำที่สุด กลับยืนตรง. ทำซ้ำ. (ไม่เกิน ๒๕ ครั้ง)

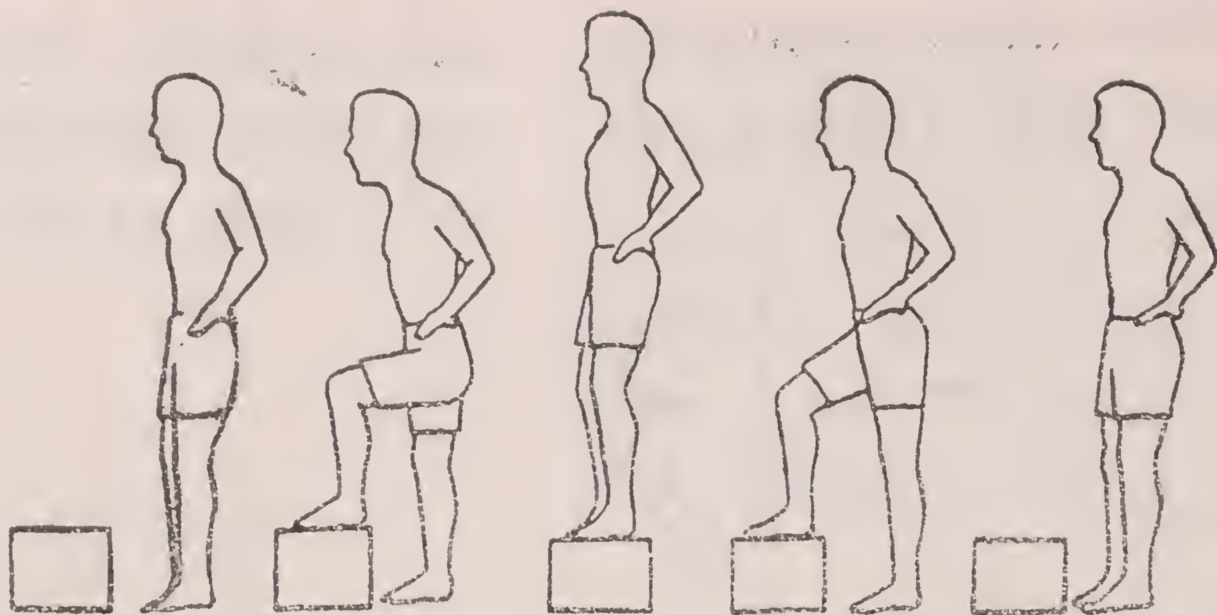


๑๕. ย่อ–ยืน

ท่าที่ ๑๖. ขยายปอด ยืนตรง. กำมือ. งอข้อศอกให้กำมืออยู่หน้าไหล่. หายใจเข้าทางจมูกช้า ๆ พร้อมกับกางข้อศอกออกไปจนแขนเสมอไหล่. สูดลมเข้าอย่างเต็มที่. หยุดชั่วขณะ. แล้วอ้าปากหายใจออกอย่างทันทีพร้อมกับหุบข้อศอกเข้าที่ตั้งต้น. ทำซ้ำ. (ไม่เกิน ๖ ครั้ง) (ท่านี้ช่วยให้หายเหนื่อยเร็วขึ้น.)



๑๖. ขยายปอด



เตรียม ⟶ ๑ ⟶ ๒ ⟶ ๓ ⟶ ๔ ๑. ซ้ายขึ้น ๒. ขวาขึ้น ๓. ซ้ายลง ๔. ขวาลง

ก้าวเต้น

เตรียม—เท้าซ้ายอยู่ ก.
เท้าขวาอยู่ ข.
ก้าว ๑. เท้าซ้ายไป ค.
ก้าว ๒. เท้าขวาไป ง.
ก้าว ๓. เท้าซ้ายกลับ ก.
ก้าว ๔. เท้าขวากลับ ข.

ภาคผนวก. การฝึกหัวใจ

เพื่อให้การบริหารกายเป็นไปโดยสมบูรณ์, ควรเพิ่ม "การฝึกหัวใจและปอด" โดยออกกำลังดังต่อไปนี้. จะเลือกใช้วิธีใดวิธีหนึ่ง, หรือใช้หลายวิธีสลับกันก็ได้. ถ้าทำได้ทุกวันเป็นดีที่สุด. อย่างน้อยควรสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง. หลักสำคัญคือต้องทำให้เหนื่อยจนหายใจหอบปานกลางนาน ๕–๖ นาที. ถ้ารู้จักวิธีนับชีพจร, ควรทำให้เหนื่อยจนอัตราชีพจรถึง (๑๘๐ ด้วยจำนวนปีของอายุ,) เช่นอายุ ๒๐ ปี ต้องถึง ๑๖๘ ครั้งต่อนาที, อายุ ๕๐ ปี ต้อง ๑๓๐ ครั้งต่อนาที.

วิธีที่ ๑. "เดินด่วน" เดิน "จ้ำ" อย่างเร็วที่สุดประมาณ ๑๐ นาทีติดต่อกัน. ถ้าเดินนานเท่านั้นไม่ไหว, อาจใช้วิธี "สลับความเร็ว", คือเดินเร็วจนเหนื่อยค่อนข้างมาก. แล้วเดินช้าลงจนค่อยยังชั่ว, จึงกลับเดินเร็วอีก. สลับกันไปเรื่อย ๆ. โดยวิธีนี้ต้องเพิ่มเวลาเป็น ๑๕ ถึง ๒๐ นาที.

วิธีที่ ๒. "วิ่งเหยาะ" วิ่งช้า ๆ, ยกเท้าค่อนข้างสูง. เอาฝ่าเท้าลงพื้น. วิ่งนาน ๑๐ ถึง ๑๕ นาที ถ้าเหนื่อยมากอาจใช้วิธี "สลับความเร็ว" ก็ได้.

วิธีที่ ๓. "ก้าวม้า" ต้องมีม้าเตี้ย ๆ, ความสูง ๒๐ ถึง ๓๐ ซม., ที่แข็งแรงและไม่กระดกหรือพลิกง่าย. ยืนใกล้ม้าพอก้าวขึ้นได้โดยสะดวก, ก้าวเท้าซ้ายขึ้นบนม้า (จังหวะ ๑). ต้องวางเท้ากลาง ๆ ม้า เพื่อป้องกันกระดก. ใช้กำลังขายกตัวพร้อมกับยกเท้าขวาขึ้นวางบนม้าข้าง ๆ เท้าซ้าย (จังหวะ ๒). ย้ายเท้าซ้ายกลับลงบนพื้น (จังหวะ ๓). ย้ายเท้าขวาตามมา. กลับเป็นท่าตั้งต้น. เมื่อเท้าซ้ายชักเมื่อย (เพราะต้องออกกำลังมากกว่า), เปลี่ยนเอาเท้าขวาเป็น "เท้านำ" (ทำจังหวะ ๑). กลับไปกลับมาเช่นนี้จนเหนื่อยตามต้องการ (ประมาณ ๓๐๐ ถึง ๔๐๐ ก้าว). อาจก้าวแบบ "สลับความเร็ว" ก็ได้ (ประมาณ ๔๐๐ หรือ ๕๐๐ ก้าว). (หากกลัวล้มเวลาก้าว, อาจตั้งม้าใกล้ ๆ ฝาแล้วเอามือเกาะไว้ก็ได้.)

วิธีที่ ๔. "ก้าวเต้น" เอาสีหรือชอล์คเขียน (หรือเอาเทปติด) พื้นเป็นรูปสี่เหลี่ยมจตุรัสกว้าง ๙๐ หรือ ๑๒๐ ซม. (แล้วแต่ความสูงของผู้ฝึก). แบ่งแต่ละด้านเป็น ๓ ส่วนเท่า ๆ กัน, แล้วลากเส้นต่อให้เป็น ๙ ช่อง. ให้ชื่อช่องตรงมุมทั้งสี่ว่า ก, ข, ค, ง, โดยเวียนทวนทางนาฬิกา (อุตตราวัตร). ผู้ฝึกยืนเอาเท้าซ้ายไว้ในช่อง ก เท้าขวาช่อง ข (ท่าเตรียม). ก้าวเท้าซ้ายทะแยงมุมไปลงช่อง. ค (ก้าว ๑). เหวี่ยงเท้าขวาข้ามหน้าเท้าซ้ายไปลงช่อง ง (ก้าว ๒). ชักเท้าซ้ายกลับช่อง ก (ก้าว ๓). ชักเท้าขวากลับช่อง ข (ก้าว ๔). เวียนกลับไปก้าว ๑ ฯลฯ หัดทำให้คล่องจนก้าวได้

๑๒๐ ถึง ๑๖๐ ก้าวต่อนาที. ความเร็วเท่านี้อาจาให้ชีพจรขึ้นถึงกำหนดที่ต้องการ, และก้าวเท้าเพียง ๖ ถึง ๘ นาทีก็เพียงพอ. เมื่อทำไปได้ครึ่งเวลาควรเปลี่ยน "เท้านำ" เป็นเท้าขวาบ้าง, คือเริ่มจังหวะโดยก้าวเท้าขวาไปช่อง ง เท้าซ้ายไปช่อง ค แล้วเท้าขวากลับช่อง ข และในที่สุดเท้าซ้ายกลับช่อง ก ทั้งนี้เพื่อให้ทั้งสองซีกของร่างกายออกกำลังเท่า ๆ กัน.

(แบบออกกำลัง และภาพประกอบนี้สงวนลิขสิทธิ์. ผู้ประสงค์จะคัดลอกหรือถ่ายทอดเชิญติดต่อสมาคมกีฬาเวชศาสตร์ไทย, ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา, สถานกีฬาหัวหมาก, กท. ติดต่อขอแบบออกกำลัง ฯ ได้จากที่เดียวกัน.)

โรคหลอดเลือดแข็ง

CEREBRO VASCULAR ACCIDENT (STROKE)

พ.ญ. รายทองเหรียญ ภูอภิรมย์

ผู้เขียนขอรับว่าไม่มีความสันทัดในการเขียนบทความมาก่อน กับทั้งไม่ได้เป็นผู้เชี่ยวชาญทางโรคนี้โดยตรง แต่ที่เขียนเรื่องนี้ก็หวังว่าจะเป็นประโยชน์แก่ท่านผู้สนใจบ้าง

ภายหลังจากที่คุณพ่อพักรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาลศิริราชเป็นเวลา ๖ เดือน นายแพทย์ผู้ดูแลรักษาก็อนุญาตให้กลับไปพักรักษาตัวที่บ้านได้ เพราะฉะนั้นในระยะ ๖ เดือนหลัง ผู้เขียนจึงรับหน้าที่ดูแลและรักษาคุณพ่อเอง โดยมีแพทย์ผู้ร่วมงานให้คำปรึกษาเป็นครั้งคราว เมื่ออาการของคุณพ่อไม่ดีขึ้น ก็ยิ่งทำให้เกิดความกังวลและสงสารมากขึ้น ในระยะสุดท้ายเมื่อคุณพ่อถึงแก่กรรม ผู้เขียนไม่เคยคิดมาก่อนว่า ในชีวิตของการเป็นแพทย์จะต้องมาเขียนใบมรณบัตรให้คุณพ่อด้วยตนเอง จึงมีความรู้สึกยากที่จะอธิบายให้ผู้ใดเข้าใจได้ ในที่สุดก็คิดว่าตนเองได้ทำดีที่สุดแล้ว ทั้งในฐานะที่เป็นลูก และเป็นแพทย์ หากบทความนี้จะมีสาระประโยชน์อยู่บ้าง ผู้เขียนขออุทิศความดีแด่คุณพ่อที่รักและเคารพยิ่ง

ในระยะหลังสงครามโลกครั้งที่สอง เมื่อวิชาการแพทย์ได้วิวัฒนาการขึ้น มีผลให้อายุโดยเฉลี่ยของคนยืนยาวกว่าเดิม เมื่อคนมีอายุยืนแพทย์ก็ประสบปัญหาเกี่ยวกับโรคหลอดเลือดในสมองตีบตัน หรือเส้นเลือดในสมองแตกมากขึ้น ทั้งนี้เพราะคนที่มีอายุมากสภาพร่างกายย่อมเสื่อมลงตามกาลเวลา กล่าวคือ มีหลอดเลือดแข็ง ถ้าเป็นมากบริเวณที่เส้นเลือดไปเลี้ยงหัวใจก็ทำให้เกิดอาการของหัวใจวาย ถ้าเป็นบริเวณเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงสมอง ทำให้มีอาการทางสมอง ซึ่งปัจจุบันนี้เป็นที่รู้จักกันโดยทั่วไปว่า STROKE ผู้ป่วยประเภทนี้บางรายมีอาการเริ่มต้นช้า และค่อยเป็นค่อยไป ซึ่งถ้าตนเองหรือผู้ใกล้ชิดไม่ได้สังเกตความเปลี่ยนแปลงเล็กๆ น้อยๆ ก็จะไม่ทราบกระทั่งมีอาการของสมองขาดเลือดชัดเจน เช่น บางครั้งนั่งรับประทานอาหารรู้สึกชาบริเวณมือชั่วครู่แล้วอาการชาก็หายไป หรืออาจเป็นลมหมดสติไปครู่หนึ่งแล้วก็ฟื้นขึ้นมา อาการดังกล่าวอาจจะเป็นซ้ำอีกหลาย ๆ ครั้ง แล้วอาการเหล่านั้นก็หายไปเลย หรืออาจจะเป็นบ่อยขึ้นจนยกแขนขาข้างใดข้างหนึ่งไม่ได้ เป็นต้น

บางรายอาจจะเป็นมากทันทีทันใดโดยไม่มีอาการบ่งชี้มาก่อน เช่น ก่อนเข้านอนยังเป็นปกติดีแต่เมื่อตื่นขึ้นในตอนเช้าก็พูดไม่ได้ หรือพูดไม่ชัด หรือยกแขนขาซีกหนึ่งไม่ได้หรือยกขาไม่ได้ทั้งสองข้าง หรือมีอาการหมดสติและหมดความรู้สึกไปเลย ในรายเช่นนี้มักจะพบประวัติว่าเป็นผู้มีความดันเลือดปกติ แต่มีการแข็งตัวและอุดตันของเส้นเลือดในสมอง

ในรายที่เป็นมากทันทีมักจะมีสาเหตุจากเส้นเลือดในสมองแตก เนื่องจากมีประวัติของโรคความดันเลือดสูงมาเป็นเวลานาน และไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง หรืออาจจะมีโรคแทรกซ้อน เช่น โรคเบาหวาน โรคตับ โรคไตอักเสบเรื้อรัง อาการจะมากน้อยย่อมขึ้นอยู่กับตำแหน่งของเส้นเลือดที่แตก อาการที่เกิดขึ้นจะเป็นอาการของสมองส่วนนั้นไม่ทำงานตามปกติ นอกจากนี้ความแตกต่างของลักษณะของเส้นเลือดจะทำให้มีลักษณะอาการป่วยแตกต่างกัน เช่น ถ้าเส้นเลือดใหญ่แตก ผู้ป่วยจะถึงแก่ความตายทันที

เมื่อใดที่มีอาการของการขาดเลือดไปเลี้ยงสมองชัดเจน การรักษามักจะได้ผลน้อยโดยเฉพาะในรายที่เส้นเลือดในสมองแตกหรืออุดตัน แต่ในรายที่เป็นช้า ๆ อาจจะมีอาการค่อยดีขึ้นได้ถ้าเริ่มให้การรักษาไปพร้อม ๆ กับกายภาพบำบัด และรีบบริหารอวัยวะส่วนที่เป็นอัมพาตในระยะแรก โอกาสที่อวัยวะเหล่านี้จะคืนดีและกลับมาใช้งานได้ดังเดิมก็มีมากขึ้น

ฉะนั้น การป้องกันเสียในระยะแรก ๆ ก่อนจะมีอาการชัดเจนก็จะช่วยได้มาก จริงอยู่แม้เราจะชะลอความเสื่อมสลายของสังขารไม่ได้ แต่เราสามารถป้องกันไม่ให้ความเสื่อมสลายเกิดได้เร็วขึ้น เป็นที่ทราบกันว่าภาวะความดันเลือดสูง โรคเบาหวาน เป็นสาเหตุสำคัญ ๒ ประการที่ทำให้ความเสื่อมสภาพของหลอดเลือดมีเร็วขึ้นกว่าคนปกติ เพราะฉะนั้นจะเป็นการดีมากหากผู้ที่มีอายุเกิน ๔๐ ปีขึ้นไปจะไปตรวจความดันเลือด ตรวจหาน้ำตาลในเลือดและในปัสสาวะทุกปี และให้รีบรักษาโรคดังกล่าวตั้งแต่ระยะเริ่มต้น เพื่อป้องกันไม่ให้อาการของโรครุนแรงขึ้น ก็จะเป็นการช่วยชะลออาการของโรคได้

นอกจากนี้ ยังมีอีกสิ่งหนึ่งซึ่งทุกคนสามารถทำได้โดยไม่ต้องพึ่งแพทย์ คือการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอซึ่งจะทำให้การแข็งตัวของหลอดเลือดช้าลง เนื่องจากการออกกำลังกายทำให้มีความยืดหยุ่นของหลอดเลือดอยู่เสมอ โอกาสที่ท่านจะเกิดอาการของหลอดเลือดแข็งในที่ต่าง ๆ ตั้งแต่สมอง หัวใจ จะน้อยลง

เหตุเกิดในครอบครัว

ลาดทองใบ ภูอภิรมย์

บทความต่อไปนี้ผู้เขียนมิได้ตั้งใจจะให้เป็นวิชาการมากนัก เพียงแต่นำประสบการณ์ที่ได้สังเกตมา เพื่อยกเป็นอุทาหรณ์ให้พ่อแม่ได้เห็นความสำคัญของความสัมพันธ์ภายในครอบครัว หากบทความนี้มีประโยชน์แก่ผู้อ่านแล้วก็ขออุทิศส่วนกุศลนี้แด่คุณพ่อสุดที่รักและเคารพ ซึ่งเป็นผู้ให้การสนับสนุน และให้ความสนใจในการศึกษาของลูกมาโดยตลอด

อาจารย์ผู้สอนวิชาปรัชญาการศึกษาของผู้เขียนท่านหนึ่ง เคยเน้นอยู่เสมอว่าบ้านเป็นสถาบันสำคัญที่สุด ซึ่งมีผลต่อพัฒนาการของเด็กในอนาคต เพราะความสัมพันธ์ภายในครอบครัวระหว่าง พ่อ แม่ และลูก เป็นความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งและมั่นคง และมีผลต่อความเจริญทางด้านอารมณ์ สังคม และปัญญาของสมาชิกในครอบครัวมาก ถ้าพ่อ แม่ ลูก ได้มีโอกาสพูดคุย หยอกล้อ และทำงานร่วมกันทุกวัน นอกจากจะเพิ่มความใกล้ชิดสนิทสนมระหว่างพ่อ แม่ และลูกแล้ว ยังจะช่วยเพิ่มบรรยากาศอันอบอุ่นทางด้านจิตใจให้แก่ครอบครัวอีกด้วย ความสัมพันธ์ที่เริ่มวางรากฐานภายในครอบครัวนี้แหละ จะมีอิทธิพลสำคัญต่อสมาชิกในการเข้าสังคมกับบุคคลภายนอกในอนาคตต่อไป

รายงานผลการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเด็กที่ถูกพ่อแม่ทำทารุณในสหรัฐอเมริกา พบว่าเด็กเหล่านั้นส่วนมากอยู่ในวัยต่ำกว่า ๔ ขวบ และเป็นเด็กที่มีพ่อแม่อายุน้อย เนื่องจากพ่อแม่ของเด็กเหล่านั้น มีความกลัดกลุ้ม ไม่สามารถแก้ปัญหาทางเศรษฐกิจ สังคม และปัญหาทางอารมณ์ของตนได้ จึงหาทางระบายความโกรธเอากับเด็ก

การแสดงกิริยาก้าวร้าวของเด็ก อาจแสดงการก้าวร้าวทางร่างกาย เช่น การต่อย เตะ ทุบตี ขว้างปาข้าวของ ฯลฯ หรืออาจเป็นการก้าวร้าวทางวาจา โดยกล่าวคำผรุสวาท ฯลฯ เหล่านี้ล้วนเป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ทั้งสิ้น การแสดงกิริยาก้าวร้าวของเด็กนอกจากเกิดจากการจำอย่างจากผู้ใหญ่แล้ว ในครอบครัวที่ตามใจลูก พ่อแม่มักจะปล่อยให้ลูกแสดงกิริยาก้าวร้าวได้ตามใจชอบ บางครั้งลูกอาจแสดงกิริยาเช่นนั้นต่อพ่อแม่หรือต่อผู้อื่น พ่อแม่ก็ไม่ได้หาวิธีแก้ไข

พฤติกรรมดังกล่าวแต่อย่างใด ปรากฏว่าพ่อแม่ที่ปล่อยตามใจลูกพวกหนึ่ง และพ่อแม่ที่ชอบลงโทษลูกอีกพวกหนึ่ง พ่อแม่ทั้งสองประเภทดังกล่าว จะมีลูกที่แสดงกิริยาก้าวร้าวมากที่สุด พ่อแม่หาทราบไม่ว่า ถ้าผู้ใหญ่ยิ่งแสดงอารมณ์ขึ้งโกรธและก้าวร้าวมากเท่าไร ลูกก็จะกลายเป็นเด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวมากเพียงนั้น ผู้ใหญ่ต้องไม่ลืมว่า "เด็กย่อมเป็นกระจกเงาของพ่อแม่"

วิธีแก้ไขพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็ก ที่นักจิตวิทยาแนะนำและเห็นว่าให้ผลดีที่สุด ก็คือวิธีหันเหพฤติกรรมของเด็ก หรือใช้วิธีจูงใจให้เด็กคลายอารมณ์โกรธ โดยอธิบายให้เด็กเข้าใจเหตุผล หรือแสดงความเป็นมิตรต่อเด็ก ผู้เขียนมีหลานชายคนหนึ่ง ขณะนั้นมีอายุเพียง ๒ ขวบ ผู้เขียนได้สังเกตเห็นว่า เมื่อใดที่หลานผู้นี้โกรธ หรือไม่พอใจอะไร จะต้องแอบเข้ามุมห้องไม่ยอมพูดจากับผู้ใดเลย ผู้เขียนสังเกตเห็นพฤติกรรมนั้นอยู่ ๒-๓ ครั้ง ต้องขอสารภาพว่าเกือบจะแก้ไขพฤติกรรมนั้น ด้วยวิธีรุนแรงหลายครั้ง แต่ก็ระงับใจได้ จึงหยิบกระจกให้หลานส่องดูหน้าอันบูดบึ้งของตนเองว่าเป็นอย่างไร นับแต่นั้นมาพฤติกรรมดังกล่าวก็หายไป.

ในครอบครัวคนไทยบางครอบครัวมักจะมีญาติพี่น้องอาศัยอยู่รวม ๆ กัน บางครั้งจะสังเกตเห็นญาติผู้ใหญ่หยอกล้อเด็กด้วยความสนุกสนาน แต่ก็มีผู้ใหญ่บางคนที่ชอบเย้าแหย่เด็กจนแม้กระทั่งเด็กแสดงความไม่พอใจให้เห็นชัดแจ้ง ผู้ใหญ่ก็ยังไม่หยุดยั้ง กลับเห็นเป็นของสนุกยั่วแหย่ต่อไป จนเด็กร้องไห้ก็มี พฤติกรรมดังกล่าวอาจทำให้เด็กกลายเป็นคนเจ้าอารมณ์ โกรธง่าย นอกจากนี้ก็ยังมีผู้ใหญ่บางคนที่ชอบล้อเลียนเด็กด้วยคำพูดตลกคะนอง หาได้คำนึงไม่ว่าคำพูดหยอกล้อของตน กระทบกระเทือนใจเด็ก ซึ่งอาจเป็นเหตุก่อให้เกิดปมด้อยในใจเด็กขึ้นได้ เช่นชอบล้อเด็กว่า เป็นลูกคนขายถ่าน เพราะเด็กมีผิวเนื้อดำก็มี ครูของผู้เขียนท่านหนึ่ง เคยเล่าให้ฟังว่า ครั้งหนึ่งขณะที่ท่านเดินผ่านบ้านคนรู้จัก ท่านเหลือบไปเห็นบุตรชายของเจ้าของบ้านอายุประมาณ ๓ ขวบ นั่งเล่นอยู่หน้าบ้านคนเดียว ข้าง ๆ ตัวเด็กมีขันใส่แป้งละลายน้ำวางอยู่ หนูน้อยผู้นั้นกำลังสาละวน เอามือวักแป้งทาตามหน้า และตามตัว ครูของผู้เขียนเกิดความสงสัย จึงถามเหตุผลที่หนูน้อยเอาแป้งทาตัว ก็ได้รับคำตอบว่า อยากให้ตัวขาวเหมือนพี่น้องเขาบ้าง (เพราะผิวเนื้อของหนูน้อยผู้นี้คล้ำกว่าพี่น้อง) สันนิษฐานว่าเด็กผู้นี้อาจจะถูกล้อเลียนเรื่องผิวพรรณก็ได้

การแสดงความรักของพ่อแม่ต่อลูก ย่อมเป็นหลักประกันความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกได้เป็นอย่างดี ในกรณีที่พ่อแม่มีลูกคนเดียว ก็ไม่มีปัญหาแต่อย่างใด เพราะลูกย่อมทราบดีว่าพ่อแม่คงไม่รักใครมากไปกว่าตนแน่นอน แต่ในครอบครัวที่พ่อแม่มีลูกหลายคนยังเป็นปัญหา แม้พ่อแม่จะยืนยันด้วยคำพูดว่ารักลูกมากเท่า ๆ กันทุกคน แต่เหตุไฉนจึงมีลูกในครอบครัวที่มีพี่น้องหลายคน จาระไนว่าพ่อแม่รักพี่และน้องคนใดมากเป็นอันดับ ๑, ๒, ๓ ฯลฯ และรักตนเป็นอันดับสุดท้าย ผู้ฟังจะต้องรู้สึกฉงนว่าเด็กได้ความคิดเช่นนั้นมาจากไหน หากไม่ใช่สังเกตการกระทำที่พ่อแม่แสดงให้ลูกเห็นว่าตนรักลูกไม่เท่ากัน

ธรรมเนียมของครอบครัวชาวตะวันตก พ่อแม่จะแสดงความรักต่อลูกด้วยการกอดจูบ ครั้งหนึ่งผู้เขียนได้มีโอกาสพำนักอยู่กับครอบครัวชาวต่างประเทศ ซึ่งมีลูกสาว ๒ คน อายุไล่เลี่ยกันอยู่ในวัย ๕ และ ๖ ขวบ เท่าที่สังเกตแม่เอาใจใส่และแสดงความรักต่อลูกสาวคนโตมากเป็นพิเศษ เป็นต้นว่าเรียกลูกสาวคนโตมากอดจูบอยู่เนืองๆ ทั้งๆ ที่ลูกสาวคนเล็กมายืนเต้นอยู่ข้างหลังพี่สาว เพื่อคอยว่าเมื่อไรแม่จะแสดงความรักกับตนบ้าง แต่ก็กลับผิดหวังเพราะแม่ไม่ได้พูดกับลูกสาวคนเล็ก แม้แต่คำเดียว ซ้ำยังไล่ให้กลับไปนั่งรับประทานอาหารตามเดิมอีกด้วย ส่วนพ่อไม่ค่อยได้ใกล้ชิดกับลูกมากนัก เพราะต้องทำงานเวลากลางคืน ส่วนเวลากลางวันพ่ออยู่บ้าน ลูก ๆ ก็ไปโรงเรียนกันหมด พ่อเคยปรารภกับผู้เขียนว่า ลูกสาวคนเล็ก (อายุ ๕ ขวบ) ก็โตมากแล้ว เหตุไฉนจึงยังร้องไห้เหมือนเด็กเล็ก ๆ ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้เจ็บป่วยเลย ผู้เขียนจึงตั้งข้อสันนิษฐานว่าลูกสาวคนเล็กไม่ได้รับความรัก ความสนใจจากพ่อแม่ พ่อจึงขอคำปรึกษาจากผู้เขียนว่า ควรจะหาทางแก้ไขอย่างไรต่อไป ผู้เขียนจึงแนะนำว่า เมื่อแม่ให้ความสนใจลูกสาวคนโตมาก พ่อก็ควรจะหันไปสนใจลูกสาวคนเล็กบ้าง แทนที่จะรุมรักลูกสาวคนโตแต่ผู้เดียว

การแบ่งปันขนมให้ลูก ๆ ก็เกิดปัญหาขึ้นได้ โดยเฉพาะเมื่อส่วนแบ่งมีจำกัด ดังนั้นแม่ก็จำเป็นจะต้องขอร้องให้ลูกบางคนยอมเสียสละชิ้นส่วน ที่ตนควรจะได้รับ ให้แก่ผู้เป็นน้อง หรือมิฉะนั้นพี่ก็อาจจะต้องรับส่วนแบ่งน้อยไป ผู้ที่จะต้องเสียสละขนม มักจะได้ยินแม่อ้างว่าเพราะ "น้องเล็กกว่า" เมื่อเป็นเช่นนี้ ผู้เป็นพี่ก็อาจจะเกิดความไม่พอใจ เพราะไม่ว่าจะเป็นขนม หรือของเล่นก็ตาม ล้วนเป็นของชอบของเด็กทุกคน ในที่สุดก็อาจจะเป็นสาเหตุก่อให้เกิดความอิจฉาริษยาในหมู่พี่น้องขึ้นได้ เพราะขนมเป็นเหตุ จะขอยกตัวอย่างการปฏิบัติของแม่

ชาวชวาต่อลูกในเหตุการณ์ทำนองเดียวกันบ้าง ซึ่งพบว่า แม่ชาวชวาพยายามแบ่งปันสิ่งของให้ลูกทุกคนโดยเสมอภาคกัน ทั้งนี้เพื่อป้องกันการอิจฉาริษยาในหมู่พี่น้อง ยิ่งกว่านั้นพี่คนโตยังได้รับมอบหมาย ให้เป็นผู้รับผิดชอบ ดูแลเลี้ยงน้องแทนแม่อีกด้วย จึงทำให้พี่น้องมีความรักใคร่กลมเกลียวกันดี

การจัดเสื้อผ้าให้ลูกสวมใส่ ก็เป็นปัญหาทำนองเดียวกับการแบ่งปันขนม ในครอบครัวที่มีลูกหลายคน เมื่อพี่ใส่เสื้อผ้าไม่ได้ เพราะเสื้อผ้าคับ พ่อแม่ก็มักจะยกเสื้อผ้าเหล่านั้น ให้น้องคนถัดไป ก็เป็นอันว่าน้อง ๆ ไม่ค่อยได้มีโอกาสได้รู้จักเสื้อผ้าใหม่ ๆ เลย มีผู้รู้จักบางท่านเคยมีประสบการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นกับตนเองตั้งแต่สมัยยังเป็นเด็ก ท่านผู้นี้ถึงกับปฏิญาณกับตนเองว่า ถ้ามีลูกจะให้ลูกเล็ก ๆ ใส่เสื้อผ้าที่ใช้แล้วของพี่ ๆ เลย ความจริงเสื้อผ้าที่ใส่แล้ว ถ้าจะทิ้งไปแล้วหาซื้อแต่เสื้อผ้าใหม่ให้ลูกก็ดูจะไม่เป็นการประหยัด เพราะเด็กโตเร็ว เสื้อผ้าตัวหนึ่งใส่ไม่กี่ครั้งก็ต้องเลิกใช้เสียแล้ว ผู้เขียนก็ไม่สนับสนุนให้พ่อแม่ต้องหาซื้อเสื้อผ้าใหม่ ๆ แจกลูกทุกคน แม้แต่สมเด็จพระบรมราชินีอลิซาเบธที่ ๒ แห่งประเทศอังกฤษ เมื่อยังทรงพระเยาว์ก็เคยใช้ฉลองพระองค์ที่ใช้แล้วของสมเด็จพระราชมารดา ส่วนเจ้าฟ้าหญิงมากาเร็ต ก็เคยทรงฉลองพระองค์ของสมเด็จพระบรมราชินี สมัยดำรงพระยศมกุฏราชกุมารีเช่นกัน แต่เด็กบางคนต้องรับภาระจำยอมใส่เสื้อผ้าของพี่ ๆ ซึ่งบางครั้งขนาดของเสื้อผ้าก็ไม่ค่อยจะพอเหมาะกับรูปร่างของตน ถ้าเสื้อผ้าที่ใส่หลวมไป เด็กก็อาจจะถูกเพื่อนฝูงล้อเลียนว่าเป็นหุ่นไล่กา หรือเป็นตัวตลกไป ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกอับอายเพื่อนฝูง และอาจจะพาลคิดไปว่า พ่อแม่ไม่รักตน จึงให้ใส่เสื้อผ้าเก่า ๆ ของพี่ ถ้าผู้ใหญ่จะช่วยแก้ไขเสื้อผ้าให้ขนาดพอเหมาะกับรูปร่างของเด็ก และหาเสื้อผ้าใหม่ ๆ หรือจะเรียกว่าชุดเก่งสัก ๑–๒ ชุด สำหรับให้เด็กใส่เวลาออกนอกบ้านเป็นพิเศษบ้าง ก็คงช่วยลดปัญหาการอิจฉาริษยาในหมู่พี่น้องได้

การกระทำของพ่อแม่ที่มักจะพบเห็นอยู่เสมอ ๆ ก็คือ ชอบเปรียบเทียบความไม่ดีของลูกคนหนึ่ง กับความดีของลูกอีกคนหนึ่ง หรือมิฉะนั้นก็ชอบดุว่า ลูกคนหนึ่งพร้อม ๆ กับชมลูกอีกคนหนึ่ง ดังนี้เป็นต้น มีนักจิตวิทยาบางท่านได้ให้ทัศนะว่า ความอิจฉาริษยาที่เกิดขึ้นในหมู่พี่น้องนั้น มักจะเป็นผลสืบเนื่องมาจากความเป็นอยู่ภายในครอบครัว สิ่งสำคัญได้แก่ทัศนคติของแม่ที่มีต่อลูก และวิธีการที่แม่ใช้ควบคุมความประพฤติของลูกนั่นเอง เช่นถ้าแม่ให้ความสนใจ

ลูกคนใดมากเป็นพิเศษ ก็จะทำให้เกิดความอิจฉาริษยาในหมู่พี่น้อง หรือแม่ที่ใช้วิธีการควบคุมความประพฤติของลูกไม่คงเส้นคงวา เช่นลูกคนหนึ่งทำผิดในขณะที่แม่กำลังอารมณ์เสีย ก็อาจจะดุว่าหรือลงโทษรุนแรง แต่เมื่อลูกอีกคนหนึ่งทำผิดในทำนองเดียวกัน แต่บังเอิญแม่อารมณ์ดี จึงไม่ดุและลงโทษเหมือนที่ตนปฏิบัติต่อลูกคนแรก การกระทำของแม่ดังกล่าวย่อมเป็นเหตุให้ลูกมีความอิจฉาริษยาได้เช่นกัน

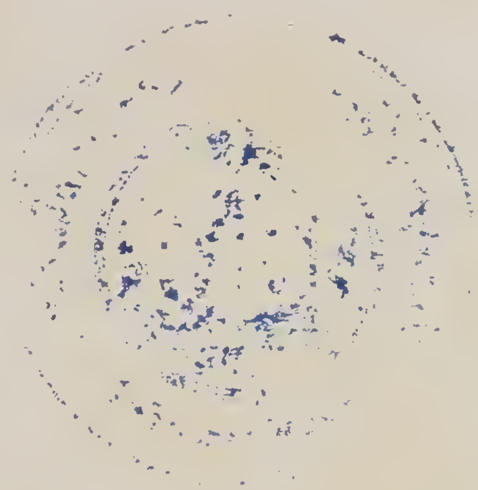
การให้กำลังใจและคำชมเชยแก่ลูกเป็นเรื่องสำคัญ ซึ่งสามารถทำได้ทั้งในครอบครัวที่มีฐานะดี และครอบครัวที่ขัดสน เพราะเปรียบเสมือนเป็นเครื่องชูรสแก่ชีวิตของลูก ๆ การที่พ่อแม่บางคนให้รางวัลด้วยของขวัญราคาแพง ๆ เมื่อลูกสอบไล่ได้ ก็มิได้หมายความว่าท่านจะได้รับความรักจากลูกทั้งหมด ถ้าหากพ่อแม่ไม่เคยเอาใจใส่ให้กำลังใจ และชมเชยเมื่อลูกทำดีมาตั้งแต่เล็กแต่น้อย พ่อแม่บางคนสงวนถ้อยคำ แม้เพียงแต่จะชมลูกว่า "เก่งมาก" "ดีมาก" ฯลฯ ยกตัวอย่างเช่น เมื่อลูกชายตัวเล็ก ๆ อาสาขัดรองเท้าให้ท่าน ถึงแม้ท่านจะเห็นดินติดรองเท้าอยู่ ท่านคงไม่มีทางจะพูดเป็นอย่างอื่น นอกจากจะกล่าวว่า "ขอบใจ ดีมาก คราวหน้าลูกลองหาแปรงแข็ง ๆ มาปัดดินออกจะดีไหม ?" เท่านี้ลูกของท่านก็จะรู้สึกภูมิใจ พร้อมทั้งได้เรียนรู้ด้วยว่าคราวต่อไปเขาจะขัดรองเท้าให้สะอาดได้อย่างไร ? แทนที่ท่านจะส่งเงินให้ลูก ๕ บาท เป็นรางวัลในทำนองเดียวกัน ถ้าลูกสาวเล็ก ๆ สนใจอยากจะช่วยแม่ทำครัวบ้าง ก็เป็นหน้าที่ของผู้เป็นแม่จะต้องอนุญาตให้เขาช่วยเหลืองานเล็กๆ น้อย ๆ บ้าง เช่นการเด็ดผัก ปลิดมะเขือพวง ฯลฯ ถึงแม้ใจจริงท่านอาจจะรู้สึกว่าเขาทำอะไรงุ่มง่ามและเกะกะขวางทางท่าน แต่ท่านก็ไม่มีทางปฏิเสธที่จะให้เขาได้ช่วยเหลือ และชมเชยให้กำลังใจเมื่อทำเสร็จ ถึงจะเรียบร้อยหรือไม่ก็ตาม เพราะโอกาสหน้าเขาก็จะแก้ไขให้ดีขึ้น หากได้รับคำแนะนำจากผู้เป็นแม่

ที่สำคัญที่สุดอีกเรื่องหนึ่งก็คือ พ่อแม่ควรจะเข้าใจลูกทุกคนให้ดีที่สุด ให้โอกาสเขาชี้แจงเหตุผลว่าเหตุใดเขาจึงทำเช่นนั้นเช่นนี้ พ่อแม่ควรจะรับฟังด้วยความอดทนและด้วยใจเป็นกลาง ถ้าท่านไม่ทำเช่นนั้นพ่อแม่จะต้องเสียใจในภายหลังว่าลูกของท่านเห็นเพื่อนฝูง และผู้อื่นสำคัญและเป็นที่พึ่งของเขาได้ดีกว่าพ่อแม่.

ก่อนจบบทความนี้ ผู้เขียนใคร่ขอฝากข้อคิดไว้ให้พ่อแม่ได้ระลึกไว้ว่า เมื่อเติบโตขึ้นลูกของท่านจะเป็นคนเก่ง เป็นคนมีความสามารถ ประสบความสำเร็จในชีวิต สามารถปรับตัว

เข้ากับสิ่งแวดล้อมและสังคมได้ดี หรือเป็นไปในทางตรงกันข้าม ย่อมขึ้นอยู่กับการดูแลเอาใจใส่ให้ความรักและความอบอุ่นแก่ลูกมากน้อยเพียงใด พ่อแม่บางท่านอาจไม่ทราบว่าขณะนี้ในบ้านเมืองเรา เด็กที่ขาดความรักและความอบอุ่นภายในครอบครัว ต้องหันเข้าพึ่งยาเสพติดมีจำนวนไม่น้อย จากการศึกษาค้นคว้าพบว่า เด็กที่เป็นทาสของยาเสพติดส่วนใหญ่ต้องการความรักจากพ่อแม่มากที่สุด ผู้เขียนจึงหวังว่าคงไม่เป็นการเหลือบ่ากว่าแรงที่พ่อแม่จะให้ความรักความอบอุ่นและให้ความสนใจแก่ลูก ๆ ของท่าน







พิมพ์ที่ สารศึกษาการพิมพ์ ๕๘๘/๑๐๐ ถนนจรัญสนิทวงศ์ กรุงเทพ ๗
น.ส. มันทนา สอนมัง ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา โทร ๔๒๔๑๗๑๑